

# 中华 OT 电子期刊

The Chinese OT e-Newsletter

2024 年 12 月号

本期专题

展现作业治疗魅力

推动作业治疗普及



## 编辑委员会

黄锦文

- 香港职业治疗学院

张瑞昆

- 台湾高雄长庚医院

林国徽

- 广州市残疾人康复中心

李奎成

- 山东第二医科大学

闫彦宁

- 河北省人民医院

杨永红

- 四川大学华西医院

朱毅

- 郑州大学第五附属医院

郭凤宜

- 长和医疗

## 本期责任编辑

杨永红

## 编者寄语

医疗科技的飞速进步正为人类健康带来前所未有的福祉，其中作业治疗（Occupational Therapy, OT）凭借其独特魅力和显著成效，日益受到大众关注。作业治疗不仅聚焦患者生理功能恢复，更重视其日常生活能力和社会参与能力的提升。为了更好地普及作业治疗知识，让更多人了解并受益，我们特别策划本期“展现作业治疗魅力，推动作业治疗普及”为主题的中华 OT 电子期刊。

本期期刊中，多位作业治疗领域的专业人员深入解读了作业治疗的基本原理、应用场景及最新进展，展示了其在神经康复、骨科康复、儿童康复等领域的广泛应用，以及它如何帮助患者重拾生活信心与乐趣。同时，我们特设“世界作业治疗日”活动板块，让更多人亲身体验作业治疗的魅力，感受其带来的积极改变。

面对人口老龄化加剧和慢性病患者增多的挑战，作业治疗需求日益增长，但公众对其了解仍显不足，存在误解和偏见。因此，我们希望通过此次科普活动，打破认知障碍，让更多人认识并接受作业治疗。同时，随着科技进步和医疗模式转变，作业治疗也需不断创新和完善，以适应新时代需求。

在此，我们感谢所有为本期电子期刊付出努力的同仁们，以及一直支持和关注我们的读者们。新的一年，让我们携手共进，探索作业治疗的无限可能，为人类的健康事业贡献力量，为人人享有作业治疗的愿景不懈努力！

董怡悦、张天麒/杨永红  
2024年12月18日 成都

# 目录

## 【年会掠影】

## 【会议资讯】

2025 国际作业治疗研讨会会议通知

## 【作业治疗故事】

我与作业治疗——小小的种子，大大的梦想  
陪伴与重生的每一步  
共绘美好生活  
红土地上谱写作业治疗故事  
刘爷爷的下午茶  
重启人生之脑卒中后，我在阳光熊爪做咖啡  
赋能 OT，健康共融——作业治疗助力全民健康服务  
“搬砖”修炼计划——职业康复助力打工人返岗

武汉市第一医院  
绵阳市中心医院  
陕西省康复医院  
龙岩市中医院  
阜阳市人民医院  
同济大学附属养志康复医院  
上海市第二康复医院  
同济大学养志康复医院

## 【OT Day 活动】

人人享有作业治疗服务  
传统艺术与作业治疗  
作业“艺”家人  
“脊”彩人生，作业同行——脊髓损伤功能重建之旅  
作业 1+1>2  
沪上社区的康复之旅

福建中医药大学附属康复医院  
山东第一医科大学  
河北省人民医院  
南昌大学第一附属医院  
沈阳市儿童医院  
上海师范大学天华学院

## 【疾病作业治疗科普】

ICU 康复之作业治疗：让爱 SEE YOU  
“抑”路新生，“郁”见曙光  
记不住的烦恼，认知障碍  
偏瘫患者如何保护患侧上肢，这些知识你需要知道！  
卒中后手肿常见处理策略  
挺直脊梁，健康相伴  
脊髓损伤(SCI)居家健康宣教  
作业助力，“颈”上添花  
软组织急性损伤 PEACE&LOVE 原则  
战胜肌少症，和我一起“作起来”

四川大学华西医院  
山东第一医科大学  
西安交通大学第一附属医院  
四川大学华西医院  
空军军医大学第二附属医院  
福建医科大学  
四川大学华西医院  
上海师范大学天华学院  
四川大学华西医院  
上海师范大学天华学院

# 年会掠影

# 中国康复医学会作业治疗专业委员会

## 2024 学术年会掠影

中国康复医学会作业治疗专业委员会 2024 年学术年会暨作业治疗教育（国际）学术会于 5 月 23 日-26 日在山东潍坊成功举办。会以由中国康复医学会作业治疗专业委员会主办、山东第二医科大学承办。本次大会以“作业为本，融合创新”为主题，设置了丰富多样的学术交流活动，包括 1 个主论坛、8 个分论坛、4 个工作坊和 4 场比赛，吸引了来自中国、美国、英国等多个国家的百余名专家和千余名作业治疗从业人员及相关人员参与。



在开幕式上，中国康复医学会多位领导和嘉宾出席并致辞。他们强调了作业治疗专业的重要性，并对本次会议的举办表示热烈祝贺。同时，大会还举行了 WFOT 认证授牌仪式，为通过 2023 年度作业治疗教育项目世界作业治疗师联盟(WFOT)认证的 7 所高校进行了授牌。



WFOT 认证授牌仪式

学术会议期间，近百位国内外著名专家分享了作业治疗前沿的新进展、新成果和新技术。与会代表进行了深入交流和现场互动，共同探讨作业治疗领域的发展趋势和未来方向。这些

精彩的主旨演讲和学术交流活动，不仅推动了作业治疗专业的发展与创新，还助力了高水平作业治疗人才的培养。



2024年，作业治疗领域还进行了一系列精彩纷呈的学术活动，2024年10月27日，中国康复医学会2024年综合学术年会作业治疗分论坛在厦门国际会展中心成功举办。论坛由山东第二医科大学康复医学院副院长、中国康复医学会作业治疗专业委员会主任委员李奎成教授担任主席。在论坛开幕式上，李奎成教授热情洋溢的致开幕词，总结了2024年度作业治疗专委会取得的工作成绩，同时展望了专委会接下来一年的重点工作。本次会议主题聚焦“作业治疗与中医融合发展”、“叙事医学与作业治疗”等主题展开。讲者及与会同行们各抒己见，热烈的讨论了发展有中国特色的作业治疗专业的建议及策略。本次论坛还特别设置了“我与作业治疗”系列比赛决赛环节，包括演讲比赛、图文科普比赛、壁报比赛和短视频比赛等多个项目。经过激烈的角逐和评选，最终产生了一批优秀的获奖者。他们的作品不仅展示了作业治疗领域的最新成果和创新思维，还进一步推动了作业治疗技术的普及和推广。



今年的亮点之一是10月27日举办的“2024世界作业治疗日”庆祝活动。这一天是第15个世界作业治疗日，主题为“人人享有作业治疗服务”。中国康复医学会作业治疗专业委员会为此精心策划了一场别开生面的庆祝活动。活动在厦门医学院同学们的情景秀《作业治疗，

你可知晓》中拉开帷幕，通过歌曲与情景表演，生动展现了作业治疗的内涵与价值。专委会的老师们也发表了精彩致辞，共同送上了对作业治疗日的祝福。在热烈欢快的气氛中，大家共同品尝了象征着作业治疗美好未来的大蛋糕，怀揣着梦想继续前行。此次活动成功提高了公众对作业治疗的认知度，并增强了社会对作业治疗师这一职业的理解和支持。



中国康复医学会作业治疗专业委员会主任委员李奎成教授致辞



2024 年的作业治疗学术活动取得了圆满成功。这些活动不仅提升了作业治疗的知名度和影响力，还促进了国内外作业治疗专业人员的互动交流与合作。未来，中国康复医学会作业治疗专业委员会将继续秉承“大康复、大融合、大健康”的发展理念，加强国际交流与合作，不断提升国际影响力和学术引领力，为推动作业治疗事业的高质量发展贡献更多力量。

# 2025 International Occupational Therapy Conference

**Second  
Announcement**  
Deadline of Free paper Submission  
Extended to 30 Jan 2025

## Health & Happiness through Occupation

	<b>Shanghai China</b>
<b>17-20</b>	<b>April</b>
<b>Registration</b>	



**Organizer:** Chinese Association of Rehabilitation Medicine  
**Hosts:** China Occupational Therapy Association  
Hong Kong Institute of Occupational Therapy  
Shanghai Yangzhi Rehabilitation Hospital

# Invitation

## International Occupational Therapy Conference

### Health and Happiness through Occupation

April 17-20, 2025

Dear Colleagues,

Health and Happiness through Occupation is a theme which offers much latitude for sharing and learning. Explore the connectedness of health and happiness as you share your particular areas of interest with occupational therapists from around the world. See occupational therapy in action.

Please join us at the Shanghai Sunshine Rehabilitation Centre from April 18 to 20, 2025. I look forward to seeing you there.

**Honorary Chairman**

**2025 IOTC Organizing Committee**



**Kit Sinclair, PhD, FWFOT, FAOTA**

Honorary Chairman

2025 IOTC Organizing Committee



**Li Dian CHEN 陈立典**

President,

Chinese Association of

Rehabilitation Medicine

# Invitation

On behalf of the esteemed organizing committee of the 2025 International Occupational Therapy Conference, it is with great pleasure that we extend to you a formal invitation to partake in our forthcoming conference scheduled from the 17th to the 20th of April 2025 in the vibrant city of Shanghai, China. This distinguished event is orchestrated by the Chinese Association of Rehabilitation Medicine (CARM) and is co-hosted by the China Occupational Therapy Association, the Hong Kong Institute of Occupational Therapy, and the esteemed Shanghai Yangzhi Rehabilitation Hospital (Shanghai Sunshine Rehabilitation Center). In parallel, the annual scientific meeting of the China Occupational Therapy Association will be held.

The overarching theme of the 2025 International Occupational Therapy Conference is "Health and Happiness through Occupation". Eminent global leaders in the field of Occupational Therapy have been cordially invited to expound upon this critical theme from a myriad of perspectives. A comprehensive array of occupational therapy professional topics will be elucidated and deliberated upon through symposia, panel discussions, free paper presentations, and poster exhibits, all of which can be conducted in either English or Chinese Putonghua. You can also observe the advancements in rehabilitation hospitals and occupational therapy services during the post-conference hospital visits.

We warmly welcome your esteemed presence, either in person or online, at this illustrious event, where you will have the invaluable opportunity to share your insights, expertise, skills, and research discoveries amidst a gathering of distinguished professionals in the occupational therapy sphere. Your participation will undoubtedly enrich the discourse and contribute significantly to the advancement of our collective understanding in this vital field.

## Executive Chairmen, Organizing Committee 2025 International Occupational Therapy Conference



**Kwok Fai LEUNG 梁国辉**  
Vice Chairman  
Hong Kong Institute of  
Occupational Therapy



**Kui-Cheng LI 李奎成**  
Chairman  
**China Occupational Therapy  
Association**



**Ling Jing JIN 靳令经**  
President,  
Shanghai Yangzhi Rehabilitation  
Hospital

# Dates and Key Activities

17th April 2025:	Pre-conference workshops and student activities
18th to 20th April:	Academic activities
18th April evening:	Conference evening gatherings
20th PM and 21st April:	Hospital visits

## Conference Activities

### Plenary Sessions

- 3 half-day plenary sessions will have simultaneous interpretation in English and Chinese

### Concurrent Symposia

- 10 90-minutes concurrent symposium in Chinese
- 5 90-minutes concurrent symposium in English

### Free-paper Presentation Session

- 4 Free-paper presentation sessions in either English and Chinese
- 2 Student free paper session in either English and Chinese

### Poster Sessions

- Poster display sessions and electronic poster distribution

### Pre-conference Workshops

- Free admission to pre-conference workshops in English and Chinese

### Dialogue with Professional Leader

- Evening English sessions to meet profession leaders

### Conference Gala

- Gathering, performance and team building

### Exhibition

- Display of advance technology in occupational therapy

### Post conference hospital visit

- To see advances of rehabilitation hospital and occupational therapy service in Shanghai

## Conference Language

Both English and Chinese languages are utilized during the conference. Simultaneous interpretation services will be provided during the plenary sessions. Additionally, there will be a multitude of English and Chinese symposia and free paper presentation sessions taking place concurrently.

## Conference Fee (RMB)

	Early bird	Ordinary	On-site
Delegates	1200	1500	1800
Students	1000	1200	1500

All delegates, regardless of their country or region, will pay the same fee in Renminbi.

Early bird registration has been extended until the end of January 2025.

International delegates are kindly asked to pay the conference fee upon arrival at the venue, where payment can be made in cash or through electronic methods.

## Continuing Professional Development (CPD)

Continuing Professional Development (CPD) for Registered Occupational Therapists in Hong Kong is in the process of application. CPD for 2.5 days of Occupational Therapy related activity is anticipated.

## Mode of Participation

You may support and engage in the 2025 IOTC through various avenues. Attend in person in Shanghai as a plenary speaker, symposium speaker, free paper presenter, or general delegate to learn, exchange knowledge, and network with therapists coming from all over the world.

If traveling to the mainland China is not feasible, you can still engage online and present your poster electronically. You can identify yourself as an overseas delegate. Please specify your mode of participation in the conference registration form.

## Call for Abstract

We cordially invite scholars, researchers, and practitioners in the field of Occupational Therapy to submit abstracts for consideration in the Free Paper Presentation sessions at the 2025 International Occupational Therapy Conference. All theme related to the philosophy and practice of occupational therapy are welcome. You may submit your abstract(s) at the same time when you submit your conference registration form.

This is an exceptional opportunity to share your innovative research, valuable insights, and groundbreaking findings with a distinguished audience of professionals, especially in this part of the world. Please join us in advancing the discourse and shaping the future of Occupational Therapy. Submit your abstract today and be a part of this enlightening exchange of knowledge and ideas.

**Deadline of submission: 31 January 2025**

# Registration and Abstract Submission Procedures

You may complete your registration by filling out the application form (link below). Following this, you can expect to receive a confirmation letter detailing your applications and the conference fee within 2 working days.

<https://forms.gle/xv7X5KBLNkteYHG17>

## 2025 IOTC Registration Form



## Enquiry

For enquiry, please send your enquiry to [2025IOTC@gmail.com](mailto:2025IOTC@gmail.com)

You are welcome to scan the QR code below to join the Conference information WhatsApp group for any conference-related queries.

Furthermore, you are encouraged to join the group after submitting your conference registration form to stay informed about the latest updates and news regarding the event.

## 2025 IOTC information WhatsApp group



# 作业治疗故事

# 小小的种子，大大的梦想

齐琦、裴子文、肖府庭、王小云  
武汉市第一医院

最初，我在此处仅有一个想法、一个理念以及必须达成的目标。为把这一想法化为现实，拥有践行理念、实现目标的足够实力，我踏上了不懈摸索与持续学习之路。努力探寻属于自己的方式，勇敢闯出独特之路，最终实现自我成长，向着心中的远方坚定前行。



从最开始的脑卒中为重点逐步拓展到涵盖脊髓损伤、手外伤、烧伤、精神障碍、智力残疾以及儿童、老人甚至重症作业治疗等领域，我们的内涵不断丰富完善，治疗形式也更加多样化；学术氛围活跃，文章发表日益增多，学术领域的持续突破，众多同仁前来参观学习，让我们见识到更广阔世界，同时作业治疗人员也不断发展壮大，为康复治疗事业注入强大动力。



专属于我自己的作业治疗室成立了，那时仅有我一人、一张桌子和一个分指板。然而，这微小的开端却迈出了未来的第一步。在科室和学会的助力下，我迅速成长，有了更多与前辈交流学习的机会。随着时间推移，治疗师的队伍不断壮大，有了更多的欢声笑语，我的作业治疗室也开启新的征程。



在未来的征程中，我将致力于对我的亚专科进行更为细致的分化，打造更加规范化的流程。通过更加专业的作业治疗，助力更多有需要的人重归岗位、回归家庭、融入社会。同时，积极为社会培养规范化的作业治疗人才，为康复事业贡献我们自己的力量。

# 陪伴与重生的每一步

涂美、王海涛、赵永秀  
绵阳市中心医院

作业治疗不仅是一份职业，更是一种将生活与康复巧妙融合的艺术。作为一名作业治疗师，我为自己的工作感到自豪，因为我们通过个性化的治疗性活动，帮助患者恢复生活的独立性，陪伴他们在康复之路上逐步走出困境，迈向重生。本文将介绍我在工作中的多种作业治疗形式，包括治疗性作业活动、小组作业活动、出院前居家康复指导、带患者外出购物以及上门家访服务等，全面展现作业治疗对患者生活的力量与独特价值。

## 1. 治疗性作业活动：在实践中重建功能

治疗性作业活动是作业治疗中的核心部分，根据患者的具体情况设计并实施个性化的康复训练。图中的中风后遗症的患者便是我工作中的一些典型例子。他们的侧肢体功能严重受限，日常生活难以自理。为了帮助他们恢复生活能力，我为他们安排了包括握力训练、穿脱衣物、洗漱、使用餐具等一系列日常生活模拟训练。



患者在治疗室内专注参与日常生活的练习

## 2. 小组作业活动：提升精细动作与社交互动

小组作业活动是作业治疗中的一项创意活动，旨在通过团体合作和动手操作，帮助患者提升精细动作能力、手眼协调、认知功能，同时促进情感交流和心理健康。



患者在治疗室进行小组作业活动训练

## 3. 出院前居家康复指导：为生活做足准备

患者在医院的康复虽然至关重要，但如何将这些技能带回家，才是确保康复成功的关键。在出院前，我们通常会为患者提供居家康复指导，帮助他们在家中继续进行康复训练。



对患者及家属进行出院前康复指导

#### 4. 带患者外出购物：社会功能的再融入

作业治疗不仅仅局限于医院或家中，社会功能的再融入也是康复过程中不可或缺的一环。带患者外出购物是我们常用的一种方法，通过这种实际的生活场景，帮助患者锻炼其认知能力、社交技巧以及身体协调性。



带领患者外出在超市中选择购物

#### 5. 上门服务家访：为患者的康复提供个性化支持

家访不仅帮助我们更好地了解患者的居住环境，还能针对性地提供康复建议，更是一种心理上的支持与鼓励。患者在熟悉的环境中康复，能更融合的参与日常生活。



在患者家中提供康复指导，帮助患者适应日常生活

从陪伴到重生的旅程，作业治疗不仅是技术的传递，更是康复路上的陪伴与支持。通过多样化的治疗活动，我不仅见证了患者们在身体功能上的改善，更看到他们生活信心的重拾。从医院到家庭，从个体到团队，我们陪伴患者走过康复的每一步，见证他们从困境中重生。这份责任与骄傲，驱动着我不断前行。

# 共绘美好生活

张明、曹诚、任梅、陈思、张瑶瑶  
陕西省康复医院

金秋十月，我们将迎来一年一度的世界作业治疗日。今年世界作业治疗日的主题是：“人人享有作业治疗服务”。作业治疗，如同一缕温暖的阳光，穿透了生活的阴霾，照亮了无数需要帮助的心灵。通过个性化的治疗，使得无数患者重返工作岗位，重返生活，重返社会。

今天，让我们通过四个温馨而动人的故事，一同走进作业治疗见证它如何让患者重拾自信，重返生活的舞台，感受那份来自心底的喜悦与重生。

## 故事一：科技之光、点亮教育之路

在康复中心的静谧一隅，李阿姨正在小心翼翼地握着画笔，她眼神中闪烁着久违的光芒。曾是一名美术教师的她，因中风而失去了部分上肢功能，画笔成了遥不可及的梦。作业治疗师小王看在眼里，急在心里。他精心设计了一系列手部精细动作训练，从简单的抓握到复杂的笔触控制，一步步引导李阿姨重拾画笔。几个月后，当李阿姨的第一幅作品《我和我的家乡》在康复中心展出时，不仅画面温馨动人，更重要的是，她找回了生活的色彩和自信。作业治疗，让梦想在康复的路上绽放。



1. 李阿姨的遗憾：  
李阿姨眼神中透露出失落与怀念



2. 治疗师引导：  
小任正在耐心地教李阿姨如何正确握笔。



3. 手部耐力训练：提高手耐力。



4. 进步的笔触：李阿姨进步十分明显



5. 创作过程：  
李阿姨全神贯注地在画布上描绘。



6. 作品展出，吸引了许多人驻足欣赏。

## 故事二：家的温暖，因改造而生

老李夫妇是一对退休老人，老伴因阿尔茨海默病逐渐失去了日常生活自理能力。面对这样的困境，作业治疗师小张提出了以家庭为中心的治疗方案。他教导老李如何在家中设置安全环境，并设计了一系列促进两人互动的活动，如做饭、打扫卫生、整理家务等。这些活动不仅锻炼了老伴的认知和动手能力，还加深了夫妻间的情感纽带。作业治疗，让老李夫妇在共同面对挑战的过程中，编织出了更加坚固的家庭幸福网。



1. 改造前的家：  
家具摆放不便，安全隐患多



2. 作业治疗团队评估：  
评估，记录需要改造的地方



3. 家具调整：改善家具摆放



4. 安装扶手：在浴室等地方安装扶手



5. 智能设备配置：环境中加入智能设备



6. 智能设备配置：指导智能设备使用



7. 改造后的家：  
焕然一新，充满便利和安全



8. 整理家务：无需担心摔倒或碰撞



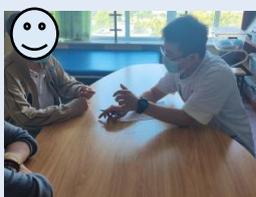
9. 独立完成日常活动：  
安全便利，无障碍



10. 感恩与分享：  
对于这次的改造李爷爷非常高兴

### 故事三：创意疗法，点亮心灵之光

刘叔以前是编辑工作者，退休后因脑梗，左侧肢体活动不利，且家属在日常生活中常常帮助刘叔完成各项日常生活。导致刘叔自信心受到了严重影响，开始在日常生活依赖家人，拒绝社交活动。面对这样的问题，作业治疗师小明提出了创意疗法的治疗方案。他在活动前先增强刘叔的患侧手指灵活性，并设计了一系列促进刘叔增加信心的活动，如：选择他最擅长的写作和自己从未做的剪纸及参与社交活动等。这些活动不仅增强了刘叔的信心和动手能力和自理能力。作业治疗点亮了刘叔对生活的希望之光。



1. 紧张的刘叔：  
与家属一起制定独属于刘叔的治疗方案



2. 手工制作：  
与治疗师一起探讨剪纸作品制作



3. 手工制作：  
与治疗师一起完成剪纸作品



4. 家庭互动：高兴的与家人分享他的作品



5. 涂鸦时光：  
在最擅长的领域刘叔自由发挥



6. 自食其力：  
刘叔现在已经可以自理



7. 社交进步：  
在信心和能力提升后逐渐融入社交圈



8. 医患同心：  
本次治疗圆满结束，并得到了高度认可

## 故事四：厨房里的“重生”

张大爷一次意外导致下肢行动不便，曾经热爱烹饪的他，远离了那个充满烟火气的厨房。作业治疗师小曹了解到张大爷的心结后，决定从日常生活活动入手，特别是烹饪技能的恢复。他们一起制定了个性化的训练计划，从厨房改造到逐步练习站立、切菜、炒菜等技能。随着时间的推移，张大爷重新站在了灶台前，烹饪出了色香味俱全的家常菜。作业治疗，让他在厨房中找到了“重生”的感觉，也温暖了整个家庭。



1. 治疗前：给张大爷讲解治疗计划



2. 独立穿衣：建立自信



3. 家居环境改造：改良桌子高度



4. 作业治疗训练：协调的各种活动



5. 完成沙拉：  
在小曹的帮助下完成了沙拉的制作



6. 厨艺展示：现在老张可独立完成烹饪

作业治疗，不仅能够加强生活自理能力和提高自信，更是融入社会的桥梁，使家庭和睦。在这个世界作业治疗日里，让我们共同呼吁：“让作业治疗服务惠及每一个人”，让爱与希望的光芒洒满世界的每一个角落。让作业治疗携手每一个人，共绘我们的美好生活。

## 红土地上谱写作业治疗故事

傅萍、赖梅凤、林婷桦、林可馨、戴梅梅  
龙岩市中医院

红色基因在龙岩这片红土地上世代相传，根植于闽西人民的血脉中。疾病或许带给我们悲痛，但绝不会将我们打倒。康复让我们的生命在一次次的苦难中重拾价值。作业治疗更将是强而有力的纽带，今年作业治疗主题是：“人人享有作业治疗”，作为百年革命老区的康复人，我想和你们分享我与作业治疗的故事。

我是个妈妈，我的孩子出生的时候就被诊断臂丛神经损伤，她今年4岁了，但是她的右手仍然无法上举过头。那天我第一次知道什么是作业治疗。



专家会诊

我从事儿童康复工作 10 余年了，作业治疗通过精准的评估，制定个性化的康复方案，最大限度的使用身体功能，让患者有意义的生活，这是每位康复医师的责任和使命。



下基层

今年是我到基层的第二年。作为一名康复医师，深刻的感受到基层康复开展不易。作业治疗的开展更是困难重重，甚至从零开始。我和我的基层同事们想从家庭入手，从作业治疗的科普，到简单的辅具使用、环境改造，希望这点星星之火，可以让作业治疗帮助到更多的人。



融合活动

我是一名三年级的小学生，妈妈是作业治疗师。她说有很多的小朋友一出生就比别人需要更多的努力，我想和妈妈一起帮助他们，其实我们没有不一样，希望他们早点和我一起上学。



院校合作

我是一名幼儿园园长，我很心疼那些折翼的小天使们。我希望我园可以和作业治疗师们一起帮助他们，让他们早日融入幼儿园生活。



回归家庭

我是一名小学生了，妈妈说如果没有那场车祸，我应该三年级了。右手抓笔不稳，写字像蚯蚓，慢的像蜗牛，治疗师姐姐们可头疼了。肩胛力量要提高，肩关节活动度要大点，腕关节控制要加强，每次治疗师姐姐都跟妈妈唠叨好几遍，我都会背了。现在老师都看不出我和我同桌有不一样的地方了。



回归学校

我是一名社区工作者，帮助这些残障人士回归社区是我义不容辞的责任。但有时候我并不知道怎么做？如今我开始明白，让他们能生活的更舒服，更有意义就是我的工作。



回归社区

这些是我与作业治疗的故事。作业治疗与我们的生活息息相关，我们希望红土地上人人都享有作业治疗。百年初心，薪火相传，让作业治疗不仅仅是一项康复活动，而是我们共同迈向健康中国而做成的努力！

# 刘爷爷的下午茶

门秀娟、刘昊轶、李婉璐、杨朔  
阜阳市人民医院

今年世界作业治疗日的主题是“人人享有作业治疗服务（Occupational Therapy for All）”，让作业治疗服务渗透到人们生活的各个环节。为了贴合这一主题，同时展示我们的日常工作，我们针对一系列认知知觉障碍患者的具体需求设计与日常生活技能相结合的系列活动。

**活动背景：**患者记忆能力、计算能力、地形定向能力、思维运作、执行能力及 ADL 参与训练。

**活动限定条件内容：**今天有 4 位客人到访，计划用 50 元购买水果及饮料，包括 1 串葡萄、2 根香蕉、3 个苹果、4 盒酸奶。

**活动涉及问题：**1.如何辨识所需物品？2.如何根据需求制作购物清单？3.如何规划从治疗室到超市的路线？4.如何按照购物清单选购指定物品？5.如何处理食材并进行分配？6.作业治疗对我生活的意义？

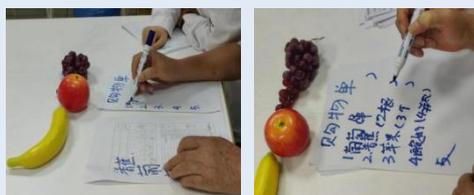
**场景一、辨识水果：**按照指令找到相应的水果卡片后，再进行卡片与实物模型的匹配；

目的：物体识别能力、注意集中与转移、短时记忆能力。



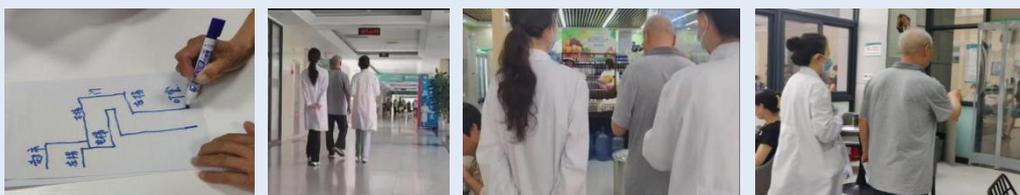
**场景二、制作购物清单：**根据限定条件购买 1 串葡萄、2 根香蕉、3 个苹果、4 盒酸奶；

目的：短时记忆能力、外在记忆辅助工具的应用、数量关系、书写能力。



**场景三、路线规划：**患者在治疗师与家属的陪同下提前熟悉购物路线，尝试描述路线的特征，识别路标或地标并画出线路图；（从 OT 室出发经过康复治疗大厅，出门后左拐直行约 50 米，经过右侧自助售卖机，至 5 号治疗区乘坐右侧电梯至 1 楼，下电梯后左拐直行约 40 米，经过右侧影像科，超市入口在左侧）

目的：地形定向能力、空间知觉、记忆力、书写能力；



绘图

出发

超市

回去

#### 场景四、超市购物：按照购物清单选购指定物品；

目的：记忆能力、计算能力、注意力、社会交往能力、财务管理、执行能力、问题解决能力、实用技能（手机支付）、日常生活参与能力；



#### 场景五、食材的处理与分配：在合理的时间内将水果按步骤进行清洗、削皮、清理台面、切割、分配；

目的：时间感、正确选择和使用工具的能力、按顺序完成有目的的活动、执行能力、问题解决能力、日常生活参与能力。



#### 场景六、患者分享体会：作业治疗是我遇过最特别的老师，不仅指导我各种训练活动，还教会我许多生活技能，让我再次看到生活的光。



活动的意义：如何让原本枯燥无味的康复治疗融入人们生活的各个环节？让作业治疗更好的帮助人们处理生活中的事件，克服躯体、心理和社会参与障碍，重新找回对生活的热情，走出医院、回归家庭、融入社会，作业治疗师一直在努力！

# 重启人生之 ——脑卒中后，我在阳光熊爪做咖啡

许晓萌、俞珺屹、冯晓晴、王旻昊、娄小语  
同济大学附属养志康复医院



“医生，得了脑卒中的人，是不是只能放弃人生，漫无目的的活着了？”

“当然不是了，调整心态，找到你现在能做的，努力让明天活得比今天好，永远不要低估放弃自己，不要阻止自己去尝试新的生活方式。作业治疗，不仅是为了帮助你解决目前的功能障碍，更是推动你向前迈出独立生活的第一步。”

“可是我现在无法回到原来的工作岗位，也做不了自己感兴趣的事情，我应该怎么迈出独立生活的第一步呢？”

“完全可以啊，之前你说过曾经的梦是开一家自己的咖啡馆，但因为现实问题放弃了，现在我们医院就有自己的公益咖啡店——熊爪，它可是全国首家轮椅咖啡师培训基地，要不我们去试试看？”

“太好了，我以前最喜欢的就是喝咖啡，我想去试试看，虽然现在左手不是很灵活，但是如果自己做出一杯咖啡，我想我会非常高兴。”

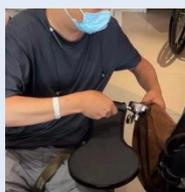


第一周：取粉教学中……



第二周：萃取教学中……

## 成果展示



1. 清洁：

右手握住手柄，左手抓握毛巾，清洁容器

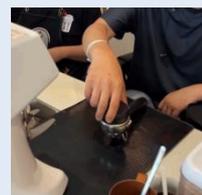


2. 倒粉：

右手握住手柄，左手将杯子底部倒扣



3. 取粉：  
左手握住手柄，右手转动杯子，将其取走



4. 布粉：右手将布粉器置于容器上方，转动3圈，将咖啡粉压平



5. 压粉：  
左手固定手柄，右手用压粉器将粉压实



6. 二次清洁：左手固定手柄，右手采“五点清洁法”抹净边缘粉末



7. 萃取咖啡液：  
左手托住容器，右手调节位置，对准萃取口旋转固定，点按萃取开关



8. 打奶泡：  
左手握杯，右手调节喷口与杯子间的角度



9. 调节奶泡浓度：左手固定杯子，右手转旋钮，调节打泡力度

“经过两周的作业活动分解训练和实际步骤操作，你使用左手的意识增强了不少，左手稳定装有牛奶容器的力量和耐力改善了很多。另外，本来双手配合时存在躯干代偿的情况也显著减轻了。怎么样，还有信心继续学习拉花吗？”

“当然！我觉得这个学习的过程很有趣，我也在实际操作过程中发现了自己欠缺的地方，随时改进调整，应对下一次实操训练课，我甚至觉得，将来有一天我真的可以开一家咖啡店。谢谢你，带我走出低谷，找到我想要尝试的另一种生活。”



OT for All，为了自己，为了身边所有支持鼓励你的人，大胆跨出第一步吧！无论什么，从现在开始就好！

# 赋能 OT，健康共融 ——作业治疗助力全民健康服务

## “职”属于你 “啡”你不可

张寅、王诚、孙李慧子、王永萍、汪贻杰

上海市第二康复医院

### 赋能 OT，健康共融

您是否想象过简单的穿衣、吃饭，对于某些人来也会是一个巨大的挑战呢？



❄️ 当今社会高速发展和信息多元化的时代特色下，每个人都面临着各式各样的挑战。身体上的功能障碍，内心深处的精神创伤，以及日常生活中面临的各式各样的困难，无形中将我们的身形压垮，影响着我们对生活的热情与幸福指数。❄️

每个人都有权力去过上自己想要的健康、幸福、独立且充满希望的生活，作业治疗便是一种能够赋能于个体，并成为战胜这些挑战的有效力量。

### 人人享有作业治疗服务

2024 世界作业治疗日的主题“人人享有作业治疗服务”旨在强调作业治疗服务的普及性和包容性，希望更多的人了解和接受作业治疗服务，从而助力全民健康服务。



作业治疗不仅能够帮助人们重拾生活技能、改善情绪，提升生活品质，更是在人生方

向上点亮前行的方向。

## “职”属于你 “啡”你不可



近日，我院作业治疗科开展了以职业康复为主题的作业治疗小组活动，将“康啡”便利店与职业功能重建相结合，助力患者重拾生活技能，为重返社会、工作岗位打下坚实的基础。

### 1. 活动特色：

- a. 真实环境模拟：为能够让患者切身感受到工作环境中，团队与“康啡”便利店老板沟通活动事宜



- b. 专业技能培训：图为担任收银的患者岗前培训。此外还有担任导购、理货、服务员的不同职业角色的岗前实习培训。



- c. 轻松愉悦的工作氛围：参与者感受到参与此活动的热情，角色扮演的互动中，感受到其中洋溢着轻松欢乐的团体气氛。
- d. 加强实习生教学管理：邀请一群志同道合的未来康复工作者共同探讨、参与、享受本次的职业康复活动。



## 2. 活动精彩瞬间

### a. 活动前准备



团队制定了详细的活动计划，对活动现场精心布置，提前制作宣传手册、易拉宝、海报等，开展多种形式宣传，营造浓郁的科普氛围。

### b. 活动现场



主持人对“康啡新员工”进行活动及岗位介绍，宣布活动正式开始，大家一起跳舞热身。



活动中，患者扮演理货员负责仓库出库及餐饮服务、理货、货物核对及顾客引导；收银员负责出入库登记、商品收银及核对。同时，作业治疗科的成员会在旁提供各种引导和帮助。



参与者敏敏表示今天的活动非常有意义，学到新技能的同时，还能重新融入社会，找

到自己的价值，结识新朋友，让她对未来的康复和生活更加充满信心。

c. 结算工资



主持人总结汇报了本次活动的营业额。为表彰大家的辛勤劳动活动组为实习员工特别准备了一日工资。



追求健康与幸福的征途中，职业康复小组活动逐渐成为连接社区与专业作业治疗服务的桥梁。在赋能个体的同时，在无形中编织了一张支持与理解的社会网，让“人人享有作业治疗服务”的理念深入人心。



赋能个体，共创无障碍工作环境  
——职业康复小组活动，实现人人享有作业治疗服务

# “搬砖”修炼计划

## ——职业康复助力打工人返岗

张梦杰、许晓萌、郭新迪、沈钰宁、徐怡笛  
同济大学附属养志康复医院

28岁的小李是一名汽修厂的热血青年，不幸在骑电动车上班的途中摔了个四脚朝天，胳膊和膝盖都挂了彩。经过一段时间的修养，小李看着自己“饱经风霜”的身体，心里直犯嘀咕：我这胳膊腿儿，什么时候才能回汽修厂继续“搬砖”呢？

小李正在发愁的时候，刷手机时看到小红书上弹出来的推荐：一名芭蕾舞演员经过系统康复后重回舞台表演。顺藤摸瓜，小李四下打听，来到了附近知名的康复医院，想要一探究竟。



在门诊导医台的引导下，小李挂了个职业康复的门诊，推开门碰到了位笑眯眯的康复医生。

小李向医生叙述了自己的病情之后好奇地问：“医生，你们这儿有职业康复，可是这职业康复究竟是怎么一回事呢？”

康复医生哈哈一笑，解释道：“职业康复，简单来说，就是帮你找回失去的工作能力，让你能再次自信满满地回到工作岗位上。我们不仅要关注你的身体恢复，还关注你的心理调整和工作技能的提升！”

小李眼睛一亮：“真的吗？那我现在这种情况，适合来做职业康复吗？”

康复医生点点头：“只要你已经完成了基本的医疗康复，但还感觉工作上有些力不从心，或者有些心理障碍，那就可以来试试职业康复。我们专业的康复团队经过详细评估之后会给你提供确切的康复建议”



职业康复团队

小李摩拳擦掌：“那医生，如果可以的话，我该怎么开始进行职业康复呢？”

康复医生拍了拍小李的肩膀：“放心，我们有专业的团队来为你量身打造阶段性的康复计划。我们会先评估你的工作能力和身体状况，然后给你进行一系列的体能训练、工作技能训练，还有心理辅导。我们的目标就是让你重新找回工作的自信和热情！”



职业康复干预流程图

小李挠了挠头：“医生，你说得这么好，我还是有点迷糊。能不能让我亲眼看看职业康复是怎么做的？”

康复医生笑着点头：“没问题，这就让作业治疗师带你实地参观一下！”

作业治疗师热情地领着小李来到了训练区。这里摆满了各种模拟工作站，简直就像个小型工厂。小李看得眼花缭乱，惊叹不已。

治疗师介绍道：“这些工作站能够模拟大部分工作的多种任务和场景，通过模拟训练，能够帮助你更好地适应实际工作环境，提高工作效率和质量，增加返岗的信心。”



模拟工作站

除了模拟工作站外，我们还会提供一系列实用的工作强化训练项目，包含工具使用、攀爬、各种体位的修理、搬抬等。这些项目能够帮助你提升工作相关体能，训练正确、安全的工作姿势，并让你了解自己的能力和不足。通过这些训练项目的逐渐加强和难度增加，你将逐渐恢复到最佳的工作状态。”



小李听得津津有味：“在这里逛了一圈，真是大开眼界，没想到康复医院里面竟然还藏了这么多意向不到的东西。接下来，我就准备来这里康复了，希望能早点回到厂里“搬砖”养家糊口。”

治疗师鼓励道：“你放心，我们一定全力支持你。我们相信每一个职工都有重新实现自我价值的的能力，我们愿意为你提供最专业的服务，帮助你实现能够早日“搬砖”的梦想！”

小李信心满满地点了点头，脸上露出了久违的笑容。

# OT Day 活动



# 人人享有作业治疗服务

张心湄、蔡素芳、陈佳怡  
福建中医药大学

2024年10月27日，是第15个世界作业治疗日，今年的主题是“人人享有作业治疗服务”。我们针对治疗师、患者及照顾者、实习生三种不同人群，精心策划了一系列活动，旨在让每个人都能有所收获，切身体会到“人人享有作业治疗服务”。

## 活动一、走向户外，秋日游园，温暖你我

作业治疗服务不仅局限于医院，作业治疗师带着患者走向户外邂逅温暖秋日，这不是一次简单的游园活动，更是勇敢走向社会的第一步。在治疗师的带领下，患者确定购物清单，前往超市购物，到公园聚会……提高了认知、社交、体能等能力，还能够和陪伴者拥有独一份的美好回忆。



## 活动二、“以赛促长，学以致用”——首届 OT 临床病例大赛

实习生是未来履行作业治疗服务的新生力量，大赛采用导师战队赛制，参赛团队在导师的指导下深入剖析临床病例，充分展现作业治疗整体思路，鼓励学生为患者提供基于循证的、优质的作业治疗服务！



### 活动三、Logo 设计及衍生周边

**图形** 缩写的 FJOT 绘成一个被太极图环绕的起舞的人。

**理念** 缩写的 FJOT, 代表福建省康复医院作业治疗部。太极图环绕的起舞的人, 体现以患者为中心的理念, 将中医传统文化与康复作业治疗相结合, 两者相辅相成, 为患者构建健康、快乐、且有意义的生活。

**色彩** 沿用院徽的深红色, 表现我们对作业治疗的专业和热情。



### 活动四、享唱就唱，歌唱祖国

十月最温暖动人的色彩莫过于中国红, 作业治疗师带领患者一起昂扬歌唱祖国。患者及其家属兴奋地挥舞着五星红旗仿佛一颗颗炽热的爱国之心在跳跃, 也点燃了患者在康复之路的勇气和斗志。



### 活动五、科普 OT 知识携手共塑美好生活

这是一场特别的作业治疗服务, 为帮助患者更好地融入生活, 我们举办别开生面的科普沙龙, 通过专业讲解和知识竞答, 为患者和家属搭建一个学习与交流的平台, 激发内在动力, 促使更好地回归家庭与社会。



### 活动六、科室宣传片《我与作业治疗科室共成长》

这是一部讲述我院作业治疗部 20 年成长过程的短片。镜头定格在那些奠定基石的历史节点，那段峥嵘岁月仿佛又一次出现在眼前……这部短片献给每一位作业治疗师，记录了他们的笑容、汗水、坚持和成长，期待大家共同书写作业治疗更灿烂的新篇章！



# 传统艺术与作业治疗

## ——探索皮影戏在作业治疗中的角色

孙一帆、苏悦、王英龙、杨乐、孟宪国  
山东第一医科大学

2024年10月11日，2022级康复治疗学本科OT泰山班同学们一同前往泰安市岱岳区泰安老街的泰山皮影剧场，开展观摩实践活动，探索皮影戏与作业治疗的联系。



泰山皮影戏是典型的口传民间艺术，是泰山文化的重要组成部分以及山东皮影戏的重要代表。其拥有悠久的历史，保留了传统的皮影雕刻、表演技艺和口传剧本，在此基础上融入了泰安民间美术、音乐和戏剧。泰山皮影戏的演出剧目极为丰富，尤以《泰山石敢当》系列剧目最为著名。



## 光影交错的匠心艺术

泰山皮影的制作工序包括选皮制皮，画稿过稿，镂刻敷彩，发汗熨平，缀结合成。

制作者首先选择质地坚韧延展性较好的驴皮，然后用刻刀在皮面上雕刻出设计好的图案并分填颜色，最后用针线将各部分连接。

泰山皮影运用“十不闲”表演方式。在这种表演中，一位表演者需要同时完成多项任务，包括操纵影人、演唱、伴奏、道白等，即“脑中想着词，口中唱着曲，手里舞着人，脚下踩着槌”。人物造型和唱腔念白融入了泰山地区的民间艺术和方言，具有浓厚的地方特色。

## 皮影戏文化与作业治疗的结合

皮影戏的制作和表演恰好提供了一个集动手操作、创意发挥与文化传承于一体的理想平台，其在作业治疗中也具有多方面的价值和意义。在制作和表演皮影的过程中，通过触摸不同质地的材料，有利于改变触觉；操纵皮影时需要精细的手指动作和手腕的灵活性，有益于手部功能的康复；设计图案，协调颜色，理解制作程序等，可以增强认知功能，如感知能力，注意力，思维能力等；皮影的制作工序和表演常需要小组合作完成，这为参与者提供了社交互动的机会，有助于提升社交能力和团队协作能力，帮助其重返社会。同时，皮影制作和表演的过程富有趣味性，可以帮助参与者培养爱好，建立自我认同感。



## 戏影融情，生活如诗

通过此次活动的观摩实习，我们了解到泰山皮影戏已成为泰安本地人的日常，多所小学和大学都设置皮影课堂，并将其作为校本课程。泰山皮影戏已被创新性的整合到医院的作业治疗体系中，丰富了医院的人文关怀氛围，体现了传统艺术在医疗领域内潜在的价值和作用。



指导老师：孟宪国，于学美

# 作业“艺”家人

葛新京、刘晓露、宋蕊、李月昭、崔琳娜  
河北省人民医院

2024年10月27日，是第15个世界作业治疗日，今年的主题是“Occupational Therapy for All”，为庆祝这个伟大而有意义的节日，响应中国康复医学会作业治疗专委会的倡议和号召，河北省人民医院康复医学科作业治疗室举办了“人人享有作业治疗服务”为主题的一系列的活动。

## 活动1 “果”真能行

“拼出色彩，果享健康”

为丰富患者的住院生活，锻炼患者的动手能力，促进手功能恢复，我们科室于作业治疗日举办了一场别开生面的拼果盘举动。

在医护人员及家属的指导下，患者们充分发挥想象力，利用简单的水果制作出一盘盘赏心悦目、造型独特的水果拼盘。他们有的用橘子做圣诞树，有的用橙子做灯笼，还有的用石榴摆出“早日康复”。

制作完成后，患者们纷纷展示自己的作品，医护人员和家属也给予了高度的评价和赞赏。大家围在一起，品尝着自己亲手制作的果盘，享受着这份甜蜜的成果，脸上洋溢着幸福的笑容。



## 活动2. “叠”出幸福

“动手叠衣，康复有戏”

在我们共同致力于康复与健康的道路上，每一次细微的进步都是宝贵的。运动治疗室举办了一项特别的作业治疗活动——“叠”出幸福，旨在通过这一日常而富有意义的行为，促进患者的手部灵活性、认知能力和生活自理能力的全面提升。

每一次尝试都是进步的阶梯，每一次努力都是成功的铺垫。让我们以叠衣服为起点，共同开启一段充满爱与希望的康复之旅！升。



### 活动 3. “碰”出快乐

“智慧碰撞，康复同行——麻将桌上的康复之旅”

为丰富患者的住院生活，提升他们的认知功能、社交能力和手指灵活性，我们科室创新性地引入了打麻将这一传统娱乐活动作为作业治疗的一部分。

打麻将不仅能够促进患者的思维活跃度，还能在轻松愉快的氛围中增强他们的社交互动，为康复之路增添乐趣，“碰”出快乐体现了寓教于乐、个性化指导、社交互动等 OT 特点



### 活动 4. “旗”韵匠心

迎国庆，展风采，共筑中国复兴梦。

为了丰富患者的住院生活，提升其手部精细动作能力和爱国情感，我们科室决定举办一场特殊的作业治疗活动——制作国旗。

此次制作国旗活动不仅让患者们在动手实践中锻炼了手部协调性和认知能力，还增强了他们的国家认同感和爱国情感。

更重要的是，通过这一活动，患者们感受到了来自科室和社会的关爱与支持，为他们日后的康复之路增添了信心和动力。



### 活动 5. 康复之桥，连接你我他

“作业治疗，你我同在，签名助力康复梦”

每一次签名，都是对康复的坚定支持；每一次参与，都是对生命尊严的深情呵护。让我们以行动诠释关爱，以热情点燃希望，共同书写作业治疗新篇章！



作业治疗，康复之翼，人人皆可飞翔

# “脊”彩人生，作业同行 ——脊髓损伤功能重建之旅

胡迪群、张佳俊、孙伟铭、付明君、饶佳伟

南昌大学第一附属医院

脊髓损伤是高发生率、高致残率的一类神经损伤，给个人、家庭、社会造成严重的经济负担，是危害人类健康的全球重要公共卫生问题之一。《国际功能，残疾和健康分类》（ICF）中提出个体健康状况、活动及参与、情境性因素是相互影响、复杂联系的，这与作业治疗中人、环境、作业模式（PEO）不谋而合，均强调作业表现是人、环境、作业交互作用的结果，脊髓损伤的康复应超越传统的治疗室范畴，拓展至更贴近伤友实际需求的领域。

南昌大学第一附属医院响应南昌市残疾人联合会号召，承接“2024 年脊髓损伤功能重建培训项目”，作业治疗秉承“以人为本”的康复理念，以社会角色和个人期望为核心目标，以功能性活动、文娱社交活动等一系列作业活动为媒介，致力于搭建平等、团结、和谐、共融的康复平台，帮助脊髓损伤伤友重建生活能力，重拾社会价值。

## 系列活动一：“手作团圆 情满中秋”节日主题活动

与伤友们共度中秋佳节，揉捏冰皮面团、细心分配馅料、小心压入模具，每一个动作都充满了乐趣，每一步骤都凝聚着匠心。在一片欢声笑语中，大家用歌声表达喜悦、用手工传递激情、用笑声驱散烦恼。



## 系列活动二：“健康律动 活力康复”轮椅体操活动

姿势管理、肢体牵伸、动感体操等一系列流畅而充满活力的动作，引领每一位伤友进入了专注于自我关怀与放松的世界，不仅改善肌肉紧张，促进血液循环，缓解心理压力，也让伤友们深刻体会到坚持与毅力所带来的成就感。





### 系列活动三：“定向人生，越野无碍”轮椅定向越野活动

通过定点抛接球、轮椅过障、你划我猜、定点套圈等户外活动，不仅提高心肺耐力、轮椅操作技巧，而且鼓励伤友们走出病房，积极参与社会活动，提升环境适应能力。



### 系列活动四：“轮转不息 创意飞扬”文娱活动

通过“你画我猜”、“轮椅接力”、“手口不一”和“乒乓球过纸杯”等文娱体育类游戏，增强团队协作能力，激发想象力和创造力。场地四周洋溢着一种难以言喻的振奋与活力，加强情感交流，促进身心健康。



作业治疗在脊髓损伤康复中具有独特而不可或缺的作用，南昌大学第一附属医院康复医学科团队契合个体兴趣和迫切需求，激发伤友内在动力，通过有意义、有组织、多元化的系列作业活动，帮助脊髓损伤伤友们重建日常功能，重拾生活信心，促进社会融合，在家庭中、社会中重新找到自己的位置并贡献力量。衷心祝愿脊髓损伤伤友们未来之路充满阳光与希望，“脊”彩人生，作业同行！

# 作业 1+1>2

唐宏宇、刘冰、田晶  
沈阳市儿童医院

我们即将迎来一年一度的世界作业治疗日，今年世界作业治疗日的主题是：“人人享有作业治疗服务（OCCUPATIONAL THERAPY FOR ALL）”，值此活动来临之际，我们通过 OT 小组课的方式，携手小朋友们一起完成了作业共享系列活动。

OT 小组课是以主动作业活动为主极大的发挥儿童的兴趣，让儿童学会思考、学会想象、学会创造。同时给小朋友们提供互相沟通的环境，提高社交能力，学会等待、学会夸赞，满足小朋友们的需求。

## 活动一：绘画——秋天来了

作业治疗师提前准备好了画纸，提示小朋友们根据秋天的特点来涂色，让孩子从色彩上了解秋天，共享生活。



## 活动二：手工——我们在一起

作业治疗师提前准备好人物简笔画，每张人物简笔画对应一位小朋友，进行不对应的发放，画出你心中的好朋友，可以先用彩笔涂色再用黏土来装饰衣物，最后大家一起合成一幅手拉手的绘画展。



## 活动三：游戏——穿“圈”穿衣

小朋友们在小椅子上坐好，每位小朋友旁边放好套圈，游戏开始，小朋友拿好套圈从手指向上套在肩膀上，模仿穿衣袖，套圈放在头顶上，模仿戴帽子，抬脚套圈套在大腿上，模仿穿裤子，提高生活自理能力，使自己变得独立，培养孩子良好的生活习惯，为适应社会环境准备工作。



#### 活动四：游戏——传声筒

小朋友们坐一排，治疗师小声的与第一位小朋友说一悄悄话，然后第一位小朋友小声的传至第二位小朋友，一直到最后一位小朋友，由最后一位小朋友说出答案，判断与治疗师说的是否相同。这个游戏需要小朋友们良好的合作能力，游戏成功说明小朋友们对游戏规则充分理解并发挥，共享游戏的快乐。



这些活动不仅提升了小朋友的社交能力和合作能力还拉近了小朋友友们的距离，也同样丰富了所有人的内心，这是在康复环境里进行幼儿园生活的一种体验，是特殊小朋友步入社会的起点。

“人人享有作业治疗”是我们一直坚持的信念，作业共享不只是针对个人，更是社会责任，作业共享可以使人们更团结，力量更强大，改变自己！改变生活！

## 沪上社区的康复之旅

周紫依、赵杨婷玮、吴萍萍、赵俊玮、邓爽  
上海师范大学天华学院

### 健康老龄化,我们在行动!

作为作业治疗的专业实践者,我们积极响应了国家“健康老龄化”政策的号召,走进了沪上社区。通过对社区老年人进行全面的健康评估,我们发现老人们普遍存在反应迟缓、平衡能力差和关节活动受限等问题。为此,我们通过查阅最新的研究资料和文献,设计了一套融合增强现实(AR)与虚拟现实(VR)技术的作业治疗活动,旨在帮助社区老人提高生活水平及改善老人身体状况。

### 活动一：提升反应力——擦杯子游戏

1. 准备材料: 确保使用防滑的杯子和稳固的桌子, 以保障参与者的安全。
2. 示范指导: 由经验丰富的专业人员展示如何安全地进行游戏。
3. 分组比赛: 通过分组比赛, 增加互动性和趣味性。

擦杯子游戏通过竞技的形式不仅锻炼老年人的反应力、手眼协调力和团队合作等能力, 还收获了健康和快乐, 激发了老年人的兴趣, 提高了他们的生活品质 and 幸福感。



### 活动二：增强平衡与力量定点

1. 设定目标: 明确投掷目标, 确保安全。
  2. 指导练习: 由专业人员指导正确的投掷姿势和技巧。
  3. 实践: 通过实践, 老人们可以锻炼手臂和肩部肌肉, 提高平衡感和关节灵活性。
- 定点投掷游戏过程中需要老人们集中注意力, 观察目标和调整投掷角度, 这有助于锻炼他们的注意力和思维能力。

### 活动三：科技与康复的融合——VR 体验

1. 设备准备: 准备适合老年人使用的高质量 VR 设备。
2. 场景选择: 选择适合老年人的多样化虚拟场景, 如湖边垂钓、森林漫步等。
3. 沉浸体验: 通过 VR 技术, 老人们可以在安全的境中体验不同的活动, 锻炼平衡能力, 同时获得心理上的慰藉。



VR 体验将老人带入了虚拟世界, 在这个世界, 老人可以在湖边垂钓, 漫步森林, 亦或是冒险寻宝等。这种崭新的科技与康复融合方式, 不仅让老人们感受到了时代的进步和科技的力量, 也让他们在社区康复中心找到了新的乐趣和归属感。

结合虚拟与现实技术的作业治疗活动, 不仅提高了活动的趣味性, 增加了老人的配合度及参与度, 而且有效改善了老年人反应迟缓、平衡及关节活动度差等问题。作为作业治疗的专业传承者, 我们深感责任重大, 但我们也相信, 只要我们怀揣着对康复事业的热爱与执着, 就一定让这份薪火继续传承下去, 照亮更多人的康复之路。

# 疾病作业治疗科普



# ICU康复之作业治疗： 让爱see you



华西医院康复医学中心  
作业治疗部

**注意！前方遭遇ICU获得  
性衰弱！如何应对？**



A. 卧床静养，等待恢复

B. 主动活动，开始康复



越来越虚弱了呢……

意识水平  
也不稳定……



自己尽量用力哦~

康复团队(OT/PT/ST等)进行早期活动、体位过疲、功能训练

**一大波意识/认知障碍来袭！  
如何出击？**

A. 视听嗅味，多重刺激

B. 认知任务，多方干预



听听这是什么声音？

闻闻这是什么味道？



利用多感觉刺激促进患者觉醒  
进行认知训练提高注意力、  
定位定向注意力等认知功能



# “抑”路新生 “郁”见曙光

## 抑郁症校园作业治疗指南

### 什么是抑郁症

抑郁症，也被称为抑郁障碍，是一种高发病、高临床治愈率，但低治疗接受率以及高复发率的精神障碍。其主要特征是显著而持久的情绪低落，有的患者可能存在自伤、轻生行为，甚至可能伴有妄想、幻觉等精神病性症状。

### 抑郁症的表现

心境低落  
多种精神分裂症状  
意志活动减退  
思维迟缓  
被迫害妄想  
认知功能受损  
多重人格  
生理上显著影响  
.....

### 抑郁症与抑郁情绪

无缘无故产生  
抑郁情绪



事出有因，基  
于客观事实

持续时间长，  
达两周及数月



持续时间短，  
调节可缓解

程度严重，甚  
至有轻生行为



程度较轻，不  
影响工作学习

严重抑郁需要  
正规医院就诊



可自我调节缓  
解，无需服药

### 抑郁症的病因

#### 生理因素

基因遗传因素  
神经化学因素

#### 社会环境

遭受到了某一些社  
会或者是环境上面  
的刺激

#### 情感认知

性格比较内向  
缺乏沟通能力  
性格敏感

# 在学校中，我们可以怎么做？

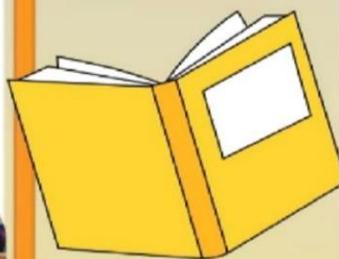
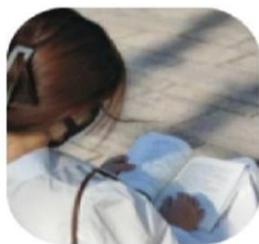
## 作业治疗干预方法

山东第一医科大学

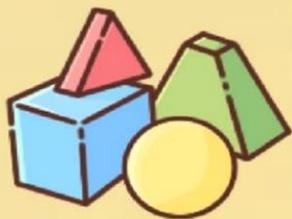
杨恺晴、杨晓蕾、王燕花、张书童、于学美

### 阅读疗法

读者在阅读时对书中内容产生认同、净化和领悟，进而解决自身遭遇的问题。阅读材料作为媒介，能够改变读者的认知、态度及情绪，使受压抑的情绪得以投射至阅读材料中达到释放。



### 沙盘游戏



患者在一个小型沙箱中使用各种小玩具和模型来构建场景，以此来表达和探索内心的想法和感受。患者可以在一个受控的环境中安全地表达和整合内在的经验，从而促进情感调节和心理整合。





## 音乐疗法

优美的音乐能够促使人体分泌利于身体健康的活性物质，改善体内的神经系统。调节人的心理状态。促使来访者的内在情感予以表达和宣泄，情感抒发，缓解抑郁症状。



## 其他疗法



做手工

运动疗法

拥抱自然



抑郁症不是脆弱的象征，也不是可以被忽视的小情绪。我们要摒弃对抑郁症的误解和偏见，以理解和包容的心态去接纳他们。

# “记”不住的烦恼，认知障碍

黄美灵、范春阳、原歌、张佩琪、郭秋锦

西安交通大学第一附属医院

## 什么是认知障碍呢？

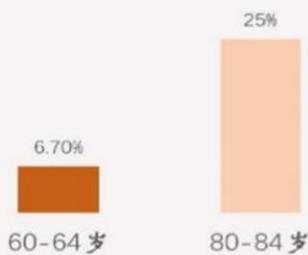


认知功能包括记忆、推理、学习和注意力等等，认知障碍是认知功能与所处相应年龄阶段减退。

## 认知障碍的发病原因有哪些呢？



## 认知障碍从什么时候开始呢？

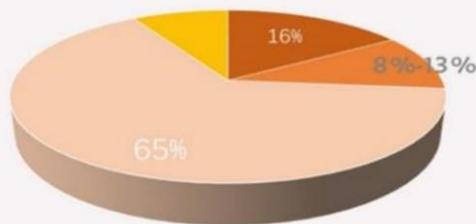


据估计，6.7%的60-64岁人患有轻度认知障碍，25%的80-84岁人患有认知障碍。



研究发现，女性发病年龄为约73岁，男性约为70岁。认知能力下降的最早期迹象可以在60岁之前，甚至在20或30岁。

## 认知能力下降的速度有多快？



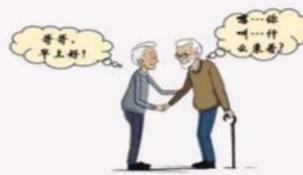
研究发现，16%的轻度认知障碍患者在一年内恢复正常，65%的轻度认知障碍患者三年内发展为痴呆，8%至13%的轻度认知障碍患者在一年内发展为痴呆症，最常见的是阿尔茨海默病。

- 一年内恢复正常
- 一年内发展为痴呆
- 三年内发展为痴呆
- 其他

## 认知障碍的程度及表现是怎样呢？



在认知障碍的最初阶段，可能会出现主观认知功能减退，可能有记忆力差，比如忘记钥匙放在哪里，安排的会议，或者注意力很难集中。



轻度认知障碍是正常年龄相关的认知下降和痴呆之间的中间阶段，会有明显的症状，包括忘记自己亲人的名字，开始影响工作和日常生活。



在中度认知障碍或轻度痴呆时，临床症状很明显，包括算术能力的丧失和不能独立穿衣，随着疾病发展可能不再能够独立生活。



在非常严重的认知障碍（严重痴呆）中，认知能力持续恶化，包括在日历面前说错日期，日常生活的方方面面都需要帮助。最终，走路和运动能力逐渐恶化。

## 已经发生认知障碍生活中应该如何应对呢？



定时吃饭、睡觉和洗澡等日常生活活动。



定期去医院看诊，记录药物名称及服用方法，并使用药物分装盒按时服用药物。



使用便利贴、干燥板、应用程序或闹钟提醒日程安排。



定时进行愉快的活动，保持心情舒畅。



组织计划重要的任务或会面。



防止跌倒，清除障碍物，使用淋浴椅，在浴缸里安装防滑垫，保持室内光线充足。



选择易穿脱的衣物，舒适的鞋子并适时使用辅助工具。

## 如何预防认知障碍的发生呢？



听力下降是认知能力下降的危险因素，检查听力并佩戴助听器或其他辅助设备。



多吃新鲜蔬菜和优质蛋白质，避免糖、盐和加工食品可以减缓认知能力的下降。



若有糖尿病，控制血糖可以减缓认知能力的下降。



每周至少 150 分钟的适度活动，可以增改善大脑功能。



关注血压变化，按时服用药物。



纵横字谜，数独等计算机游戏可以调动思维，锻炼推理、记忆力，有效减缓痴呆症的进展。



抑郁症和认知能力下降可能是伴随的，若有症状可进行心理咨询或心理治疗。

## 2024 世界作业治疗日

### 我们给认知障碍患者及家属宣教、娱乐治疗缩影



# 偏瘫患者如何保护患侧上肢

## 这些知识你需要知道!

朱诗洁

四川大学华西医院

脑卒中后,患者往往需要面对一系列的并发症,其中患侧上肢的问题尤为突出,如水肿、肩关节半脱位和疼痛等。为了帮助大家更好地了解和预防这些问题,今天我们就来聊聊偏瘫患者应该如何保护患侧上肢。

### 一、水肿怎么办?

偏瘫后,患侧上肢往往会出现水肿现象,这种情况常见于卧床或坐位时,手臂长处于不正确的姿势,如长时间放在体侧、坐位上肢自然垂落、手腕屈曲等。这不仅增加了患者的痛苦,还可能影响康复进程。了解偏瘫后上肢水肿的预防措施可以帮助提高患者的生活质量。患侧上肢水肿的发生与多种因素有关:偏瘫后,患侧肌肉失去了神经的支配,导致肌肉收缩减弱或停止,从而影响了静脉回流。神经对血管的支配能力降低,使得血管的舒缩功能调节失调,静脉血回流速度减慢,血液瘀滞于静脉中。患侧肢体继发营养代谢障碍,进一步加重了水肿的发生。

预防偏瘫后上肢水肿,关键在于综合管理,包括体位摆放、适当运动、压力治疗等多个方面。

**正确的体位摆放:**卧床时,应使用枕头将患肢抬高,保持患肢高于心脏水平,以促进静脉和淋巴液的回流。坐位或轮椅上时,可以使用轮椅桌板或支撑物将患肢放在上面,避免患肢长时间下垂。

**通过运动改善循环:**对患侧上肢进行适当的被动运动,如轻轻转动手腕、活动手指、健侧带动患侧上肢活动等,有助于促进血液循环,减轻水肿。同时鼓励患者主动活动患侧上肢,如进行 Bobath 握手运动,使用健侧肢体协助患肢进行肩及手的活动。

**压力治疗:**使用弹力绷带或弹力指套,从手指远端向手腕做向心缠绕,施加适当压力,以促进血液和淋巴液的回流。

### 二、肩关节半脱位,不容忽视!

肩关节半脱位是偏瘫患者常见的并发症之一。肩关节半脱位好发于肌张力较低的脑损伤患者。当偏瘫患者患侧肱骨头从关节盂下滑,导致肩峰与肱骨头之间出现明显的凹陷时,即发生了肩关节半脱位。肩关节半脱位并非偏瘫后立即出现,多于病后前几周开始坐位等活动后才发现。早期患者可能无任何不适感,但随着病程延长、患侧上肢在体侧垂放时间较长时,

可出现牵拉不适感或疼痛。当上肢被支撑或抬起时，上述症状可减轻或消失。随着病情的发展，可出现较剧烈的肩痛，合并肩关节受限者较无半脱位者多。这不仅损害患者的上肢功能，还可能大幅降低生活质量。

预防偏瘫后肩关节半脱位的关键在于正确体位摆放和正确转移手法。患者坐位时，上肢应置于桌上或轮椅上的桌板或枕头上，防止手悬垂。在床上或轮椅上休息时，有意识地使用肩托，避免上肢垂吊于身侧、床外或轮椅侧边。可以参考图1和图2的正确摆放姿势。在日常生活活动尤其是转移过程中，治疗师及家属或照顾者应学习正确的转移技能，避免拉、拽患侧上肢或患侧手臂，以免加重肩关节的负担。



图1 轮椅上患侧上肢的摆放



图2 卧床休息时患侧卧位和健侧卧位

在运动及训练过程中，治疗师及家属也要提醒患者注意保护患侧上肢，避免上肢的过度甩动，在缺少控制的情况下晃动或突然掉落等情况的发生。

偏瘫后肩关节半脱位虽常见，但通过正确的预防和治疗方法，可以有效降低其发生率，提高患者的生活质量。对于偏瘫患者及其家属来说，了解肩关节半脱位的相关知识，积极采取预防措施十分有效。

### 三、结语

偏瘫患者的上肢保护至关重要，关系到患者的康复进程和生活质量。通过合理的预防措施和科学的康复训练，我们可以有效地减轻患者的痛苦，促进患者的康复。希望这篇文章能够为大家提供一些有用的知识和建议。

（注：本文中的图片仅供参考，具体摆放姿势请咨询专业康复医师或治疗师。）

## 卒中后手肿常见处理策略

程诗晴 李凤侠 贾蕴洁 | 空军军医大学第二附属医院

### ➤ 背景:

1. 手肿胀是卒中后常见的并发症之一，发病率约12.5% ~ 70.0%。
2. 如果不给予治疗会导致关节僵硬甚至永久性手指畸形，严重影响手部功能和日常生活。

### ➤ 1. 卒中后手部肿胀的主要原因:

#### 1) 循环受阻:

卒中后上肢运动功能障碍、肌肉活动减弱，加之不正确的体位摆放，血管肌肉泵活动下降，血液循环不畅，手部淋巴循环受阻，出现肿胀。

#### 2) 软组织损伤:

偏瘫早期，肌力、肌张力下降，对关节或软组织的保护力下降，过度牵拉引起炎症反应，导致肿胀。

#### 3) 患手输液:

患手循环功能受阻，输液时液体渗透到周围组织，无法循环回心脏，导致手部水肿。

#### 4) 营养不良:

偏瘫肢体营养代谢障碍，血管收缩功能调节失调，静脉血回流受阻，导致肿胀。

#### 卒中后手肿实例



#### 不正确体位摆放



### ➤ 2. 如何判断手肿

- 1) 体积: 较健侧手肿大，手背鼓起，手指变粗等;
- 2) 颜色: 发红、发紫或发青;
- 3) 温度: 手部温度较健侧升高;
- 4) 皮肤硬度: 手背皮肤按压后产生凹陷，并缓慢回弹;
- 5) 关节活动: 手部活动时产生疼痛，活动范围受限。



### ➤ 3. 预防及处理方法

卒中后手部肿胀的原则是，预防为主，早发现，早治疗。主要治疗目标是减轻水肿，缓解疼痛，改善手部和腕关节的活动度。

#### 1) 体位管理: 良肢位摆放。

仰卧位时，将患侧肩垫高，患侧上肢置于长枕头上，手指伸展。坐起时，患肢放在桌面、轮椅桌板或枕头上，保持肩前伸，肘、腕、指伸展，躯干直立。

### ➤ 3. 预防及处理方法

2) 主被动运动: 主动、被动运动时，肌肉在收缩、舒张过程中发挥“泵”的作用，可促进水肿程度改善，打破疼痛制动-活动障碍的恶性循环。

3) 冷水浸浴: 冰水混合物8~10°C，10~20s/次，3~5次，每次间隔30~60s。



#### 4) 压迫性向心缠绕

用绳子对患肢肿胀处作向心性缠绕，至腕关节以上，随后立即除去绕线。

#### 5) 淋巴回流手法

通过轻柔、重复和节律性的淋巴回流手法激活淋巴系统，促进淋巴回流。



#### 6) 肌内效贴

贴布增加皮下间隙，产生的褶皱能够改变筋膜及组织液流向，进而改善淋巴及血液循环。

#### 7) 气泵手

带动手指进行被动屈伸活动。

#### 8) 辅具: 使用腕、手功能位支具，避免手部屈曲受压。



### ➤ 4. 结论

水肿是卒中后常见症状，持续较久，不及时处理可能导致永久性废用，如不及时消肿，将导致组织粘连，持续肿胀可加重韧带关节囊等组织的挛缩，并加重关节活动障碍，所以正确处理水肿是保证卒中后手功能恢复的一个重要方面。本文通过分析卒中后手肿的常见原因和处理策略，阐明了手肿治疗在卒中患者康复中的重要性，为患者进一步康复建立良好的基础。

# 挺直脊梁，健康相伴

## ——儿童青少年脊柱侧弯的作业治疗故事

王娟、林诚

福建医科大学

小蓝今年三年级，本应是自由欢快的时光，但最近心中却常常感到忧虑，他发现自己有些“歪”。小蓝的妈妈注意到之后带他去看医生，经过检查小蓝确诊了青少年特发性脊柱侧弯，医生告诉他们需要通过作业治疗进行矫正。而小蓝心中充满疑惑和不安，他不懂自己为何会得这种病，也不知道作业治疗究竟是什么，以及如何通过作业治疗让自己“变好”。那么接下来，让我们一起为小蓝解除心中的困惑，开启一段“挺直脊梁，健康相伴”的作业治疗科普之旅。



脊柱侧弯的基本知识介绍

### 关于作业治疗（OT）

2024年10月27日迎来一年一度的世界作业治疗日，那么什么是作业治疗？让我们先来了解作业治疗的含义。

作业治疗（Occupational therapy, OT）是康复医学的重要组成部分，目的是协助残疾者和患者选择（choose）、参与（engagement）、应用（apply）有目的性和有意义的活动，预防、恢复或减少与生活有关的功能障碍及促进最大程度的功能，达到最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的适应及功能，增进健康。紧密贴合了今年的世界作业治疗日的主题：“人人享有作业治疗服务（Occupational Therapy for All）”。

### 什么是脊柱侧弯？

近年来，脊柱侧弯的发病率逐渐上升，已经成为继肥胖、近视后，威胁我国儿童青少年身心健康的第三大“杀手”。所谓脊柱侧弯是指一种以 Cobb 角（沿上端椎的上终板和下端椎的下终板各画一条直线，两线各自垂直直线的交角） $>10^\circ$ 及椎体旋转为特点的脊柱三维畸形。

## 小蓝为什么会出出现脊柱侧弯呢？

脊柱侧弯的病因多样，主要包括遗传因素、日常生活中不正确的背包姿势或坐姿、异常的 BMI 等。

脊柱侧弯后小蓝的“MOHO” 发生哪些变化呢？

MOHO 的全称是 Model of Human Occupation，即人类作业模型，我们可以基于 MOHO 模型为小蓝进行分析并指导进行康复训练。

以前的小蓝		现在的小蓝
<p><b>Volition 意志力</b></p> <p>自信、开朗</p> <p>爱好：踢足球</p> <p><b>Habit 习惯性</b></p> <p>角色：学生、儿子</p> <p>作业习惯：每天的日常上学、交流</p> <p><b>Performance capacity 履行能力</b></p> <p>每天自觉地完成家庭作业</p>		<p><b>Volition 意志力</b></p> <p>觉得自己不受大家喜欢，怀疑自我</p> <p>对踢足球失去兴趣</p> <p><b>Habit 习惯性</b></p> <p>喜欢呆在家里</p> <p>不愿意去上学，拒绝跟身边的人交流</p> <p><b>Performance capacity 履行能力</b></p> <p>注意力不集中，沟通困难</p>

## 该如何通过作业治疗帮助小蓝进行康复呢？



讲解如何对脊柱侧弯进行康复

对于儿童青少年脊柱侧弯的康复， 我们可选择以下几种作业疗法：

### ①治疗性作业活动

可以选择一些治疗性作业活动帮助患者进行康复。体育活动例如投篮、游泳、射箭和飞镖等， 练习伸展性的作业活动， 有助于锻炼脊柱周围肌肉力量。

娱乐性的活动例如虚拟现实游戏（VR 镜下模拟滑雪、 射击等），有助于改善平衡和运动功能，提高生活质量。

### ②佩戴护具

在指导下选择合适的护具进行佩戴，根据个人情况每天至少佩戴 20 个小时以上。



### ③日常生活活动和呼吸训练

日常生活中应保持正确的坐姿，选择合适的书包，合理安排作息时等，提高独立生活的能力，免脊柱侧弯进一步加重。并加强呼吸训练（例如深呼吸、腹式呼吸），减轻脊柱侧弯导致的呼吸困难。

### ④心理干预

小蓝出现脊柱侧弯前后的心理变化，也是在脊柱侧弯的作业治疗过程中应该特别关注的方面。



互动交流，通过问答形式加强对脊柱侧弯知识的了解

### 脊柱侧弯科普宣讲及结合作业疗法应用对我的启发



通过团队合作圆满地完成了科普“之旅”

Occupation is life, 作业治疗就是生活，此次科普让我了解了如何将作业治疗融入脊柱侧弯的康复，以患者为中心，帮助患者更好地适应日常生活，提高生活质量。关爱儿童青少年脊柱健康，早发现、早治疗可以有效地预防脊柱侧弯，保证“人人享有作业治疗服务”，提升儿童青少年的身体和心理健康水平。

# 脊髓损伤(SCI)居家健康宣教

张仁刚  
四川大学华西医院

## 一、压力性损伤

压力性损伤是因身体局部受压引起的血液循环障碍，在湿热的环境下，易造成皮肤及皮下组织坏死形成。SCI患者由于长期卧床，且瘫痪部位感觉障碍，故极易发生压力性损伤。

### 预防及治疗：

#### 1. 关键是预防：

- a) 减除压迫：定期变换体位，如卧位下坚持每半小时翻身一次（轴向翻身）/轮椅上双手支撑抬臀或左右抬臀 30 秒改善受压不的血液循环；避免衣服、床单等有褶皱，床面椅面上有异物，引起局部长期受压。
  - b) 减轻骨突部位受压：选择良好的坐垫，床垫和海绵等，垫于骨突部位下，尤其是后枕部、肩胛部、骶尾部、髌关节、膝关节以及足跟和内外踝部；坐垫应具有良好的散热，吸汗，透气性能，保持局部干燥透气。
  - c) 皮肤护理：每天检查皮肤，尤其是骨突位置，避免皮肤损伤；定期用温水肥皂清洁皮肤并保持皮肤干燥；避免皮肤外伤（如在床椅转移，床边转移等过程中，皮肤与床面、椅面反复快速摩擦）
2. 若出现局部皮肤发红，预示压力性损伤可能；应及时减除该部位压力，予以热敷（水温 30-40°，半小时/天），直至局部发红情况消退。
  3. 若已出现压力性损伤：对于四肢部位的压力性损伤无论变换何种体位，都应用两块小海绵垫将压力性损伤部位架空；对躯干部的压力性损伤（如骶尾部、两侧坐骨结节）可用两块大海绵垫将压力性损伤部位架空。

## 二、泌尿系统并发症

SCI患者通常存在排尿功能障碍、尿道解剖结构及泌尿系统病理生理的改变，进而引起尿动力学的变化，如处理不当很容易出现反复泌尿系感染、泌尿系结石，甚至引起肾积水及肾功能损害。

### 预防及治疗：

1. 应尽早停止留置导尿管，实行间歇导尿。
2. 如保留尿管：
  - a) 注意卫生：培养良好的个人习惯，**严格无菌操作**，定时更换导管；每天清洗尿道口，清洁无分泌物；
  - b) **尿袋位置始终低于膀胱水平；**
3. 如采用间歇性清洁导尿：
  - a) 增加排尿量，冲洗膀胱：**每日控制饮水量在 1500-2000ml，最好在 10:00-20:00 每小时均衡摄入 125ml 左右，使 24h 尿量控制在 2000 ml 以下；间隔 4-6h 导尿 1 次，每次导尿时膀胱容量不超过 500ml；**
  - b) **不用力解小便，不用力按压腹部解小便**，在自主排大便之前应先将小便导尽或排尽，防止尿液反流。

### 三、呼吸系统感染

呼吸系统并发症是外伤性脊髓损伤患者早期死亡的主要原因。患者由于长期卧床，且呼吸功能出现障碍，呼吸道分泌物难以排出，易导致肺部感染，心肺功能降低。

#### 预防及治疗：

1. 侧卧位下定期翻身，用空掌叩击帮助咳嗽，排痰；
2. 清除呼吸道过多的分泌物，保持呼吸道通畅；
3. 鼓励病人做深呼吸（腹式呼吸）增强呼吸肌力量；
4. **加强心肺功能训练，进行中等强度的有氧训练，20-30分钟/次，2次/天。**中等强度有氧训练举例：每组五十个举装满1.5L的水瓶，五组；操控轮椅外出；步行，打太极拳等。强度判断方法：（1）自我感觉：呼吸和心跳适度增加，少量出汗，可按呼吸节奏完整地说一句话。（2）心率=60%-70%的最大心率（220-年龄）。

### 四、深静脉血栓及肺栓塞

深静脉血栓的形成是脊髓损伤后的主要并发症之一，与其相关的肺栓塞直接危及生命。脊髓创伤本身、脊髓损伤后肢体瘫痪、肢体制动、长期卧床及为解剖复位和保持脊柱稳定性而行的手术、麻醉等原因都是深静脉血栓的诱因。

#### 预防及治疗：

1. 如无特别的禁忌，应在伤后48h开始DVT的预防治疗，并定期测量大小腿的周径；
2. 机械预防法：**穿戴梯度压力弹力袜，足底静脉泵等加速下肢静脉血流速度，避免血液滞留。**
3. **被动，助动，主动活动踝、膝及髋关节；站立训练，2次/天，30分钟/次；**
4. 生活习惯方面需禁烟，限酒。

### 五、异位骨化

异位骨化是脊髓损伤患者常见的并发症之一，多发生于髋关节（70%~97%），其次为膝、肩、肘等关节，表现为肿胀和热感，严重的异位骨化会限制关节的活动度，甚至造成关节强直，影响患者的日常生活活动。

#### 预防及治疗：

1. 进行伸展性练习
2. **主被动活动时轻柔和缓，切忌过快或用猛力。**

### 六、体重管理

SCI后由于患者活动量减少，能量消耗少于能量摄入，体重通常增加，并继发引起压力性损伤可能，转移困难等问题。

#### 预防及治疗

1. 控制体重，保持BMI（体重[Kg]/身高<sup>2</sup>[m]）在18.5-23.9。
2. 控制饮食，避免吃太多的脂肪和糖类，应多吃水果、蔬菜、豆类和糙米等高纤维食物，保证食物的多样性，易于排便；另外可饮用适量的茶、咖啡，牛奶和果汁代替部分饮水。
3. 增加功能性运动量，以增加能耗。

## 七、痉挛

痉挛是由不同的中枢神经系统疾病引起的，以肌肉的不自主收缩反应和速度依赖性的牵张反射亢进为特征的运动障碍。由于痉挛性瘫痪很少出现肌肉萎缩，因此，一定程度的痉挛对于预防压力性损伤或骨质疏松的发生，对不全截瘫患者的站立都是有利的。但是如过度痉挛影响日常生活活动和康复训练的进行，应进行治疗。

### 预防及治疗：

1. 发现并去除促使痉挛恶化的因素，如采取避免引起肌紧张的体位、控制感染、稳定情绪、保持环境温度恒定；
2. 膀胱痉挛也可导致身体及精神紧张导致肌肉痉挛，可通过药物改善平滑肌痉挛情况，严重时可通过留置尿管，持续引流；
3. 物理疗法：关节活动范围训练、站立训练、冷疗、水疗、交替电刺激。

## 八、骨质疏松

骨质疏松是一个多因素相关的全身性骨骼疾病，以骨量丢失，骨结构破坏为特征，常导致骨折发生。SCI后骨质疏松的发生与瘫痪持续的时间、机械刺激、痉挛状态、年龄等因素相关。

### 预防及治疗：

1. 骨密度测量是判定骨质疏松后骨折风险的重要数据，定期做好骨密度测量，
2. 康复措施：包括功能性电刺激，脉冲电磁场等物理治疗；功能性训练包括站立和行走，跑步机等。

## 九、肌肉萎缩

SCI后肌肉萎缩主要因废用等原因导致骨骼肌营养不良，肌肉体积较正常缩小，肌纤维变细甚至消失。

### 预防及治疗：

1. 保持乐观愉快的情绪。
2. 合理调配饮食结构。
3. 康复训练：肌力增强锻炼（徒手肌力训练、功能性肌力训练等）、站立训练、步行训练、温浴、按摩、针灸、理疗（功能性电刺激）。

## 十、疼痛

脊髓损伤后疼痛是常见的并发症，为起源于脊髓本身的中枢性疼痛，常表现为损伤平面以下呈扩散性的感觉异常性疼痛，常为烧灼痛、针刺痛、麻木或跳动痛，一般为自发性，多与情绪改变有关。临床有一些患者的主诉实际上属于感觉紊乱。

### 预防及治疗：

1. 一般单用药物和理疗方法效果均不明显，必须结合药物、康复训练及心理治疗等才能取得较好效果。
2. 物理疗法：以降低中枢性兴奋为原则，一般采用肌电生物反馈或高频电治疗等
3. 通过参加有兴趣的活动，看报、听音乐、与家人交谈、深呼吸、放松按摩等方法分散病人对疼痛的注意力，以减轻疼痛。
4. 尽可能地满足病人对舒适的需要，如帮助变换体位，减少压迫；做好各项清洁卫生

护理：保持室内环境舒适等。

5. 家属的支持和配合。

## 十一、 性与生殖功能

情况比较复杂，可咨询相关专业人士。但大多数脊髓损伤人士都可以有一个相对满意的功能结局。

## 十二、 注意事项

1. 作业过程中，**安全第一**。在安全的范围内，不可加量延时，注意提醒中途休息，少量多次进行。所有活动要求缓慢、平稳，切勿过快或用猛力，尽量在有家属陪护的条件下进行训练。如有异常情况，应立即停止，采取应急措施。若疼痛进一步加重至难以承受，请马上就医。
2. 活动时要注意观察患者的状态，采取措施激发其治疗积极性，活动过程中保持轻松愉快的氛围，避免出现厌烦情绪。同时也**切忌着急**，康复是一个循序渐进、慢慢坚持的过程。
3. 活动设计为术后短期内训练方式，在活动过程中记录训练、生活中影响功能、能力的具体事项，记录训练进度，以便门诊调整训练计划。
4. 尽量定期门诊复诊丁明甫教授、潘红霞医生等，请把资料携带齐全。门诊时间（以门诊当日公布为准）。如有治疗活动疑问请随访您的作业治疗师（四川大学华西医院温江院区三楼作业治疗部）。

### 参考文献：

- [1] 詹敏, 李安安, 时琳, 等. 脊髓损伤病人神经病理性疼痛护理的研究进展[J]. 护理研究, 2024, 38(19):3513-3517.
- [2] 杨意鹏, 张扬, 黄鑫怡, 等. 276例严重颈脊髓创伤合并四肢瘫患者的术后生存分析[J]. 医学研究与战创伤治, 2024, 37(06):610-615. DOI:10.16571/j.cnki.2097-2768.2024.06.008.
- [3] 刘宏伟. 创伤性脊柱脊髓损伤的系统管理及常见并发症处理专家共识(2022版)[J]. 中国老年保健医学, 2022, 20(04):10-15.
- [4] 杨卫新. 脊髓损伤后下尿路功能障碍管理[J]. 华西医学, 2022, 37(05):693-699.
- [5] 李广伟, 王少波, 赵文奎, 等. 脊髓损伤对男性性功能影响的临床观察[J]. 实用骨科杂志, 2021, 27(02):118-121+126. DOI:10.13795/j.cnki.sgkz.2021.02.005.
- [6] 任炳开, 郑怡彬, 黄磊文, 等. 呼吸道管理及纤维支气管镜治疗创伤性颈脊髓损伤的价值[J]. 中国组织工程研究, 2021, 25(18):2902-2907.
- [7] 宋西丽. 脊髓损伤患者下肢深静脉血栓的有效护理管理分析[J]. 双足与保健, 2019, 28(23):114-115. DOI:10.19589/j.cnki.issn1004-6569.2019.23.114.

- [8]孙莉娜,李卉梅,李艳芬,等.精细化管理在脊髓损伤后神经源性膀胱康复中的应用[J].护理实践与研究,2019,16(13):55-57.
- [9]张苗,邓小玲.颈脊髓损伤患者气管切开后呼吸道管理的研究进展[J].广东医学,2018,39(20):3130-3132.DOI:10.13820/j.cnki.gdyx.20181107.010.
- [10]董利薇,董国栋,曹建业,等.浅析早期功能锻炼对脊髓损伤患者伤后异位骨化的影响[J].当代医药论丛,2018,16(01):136-138.
- [11]戴宏乐,胡丽梅,邢华医,等.脊髓损伤后女性性功能障碍研究进展[J].中国康复医学杂志,2016,31(12):1400-1403.
- [12]黄云兰.康复护理干预对脊髓损伤病人住院期间生活自理能力及膀胱管理情况的影响研究[C]//国际数字医学会,Digital Chinese Medicine.湖南中医药大学学报 2016/专集:国际数字医学会数字中医药分会成立大会暨首届数字中医药学术交流会论文集.盐城市第三人民医院;,2016:2.
- [13]朱晓东,徐锡明,董立薇,等.脊髓损伤后神经源性异位骨化的危险因素分析[J].中华老年骨科与康复电子杂志,2015,1(01):28-33.

# 作业助力 “颈”上添花

我与作业治疗  
人人享有作业治疗服务

## 作品背景



上海作为全球重要的金融中心、中国重要的教育中心，上班族与学生的占比较高。而魔都的快节奏生活却带来了很多问题，让人们忽略了办公和学习环境的舒适性，出现肩颈酸痛、腰痛等，这慢慢侵蚀着大家的日常生活质量。我们开始思考如何通过有趣的作业治疗方法解决肩颈不适问题，回归到正常的家庭与社会中。

## 活动思路

01

一位数学老师由于长时间备课及教学，颈部疼痛影响生活两个月有余，故来康复科就诊。在治疗过程中我们发现患者低头仰头活动疼痛，左右转头受限，四肢酸痛无力。在与患者交流过程中，发现其办公设施和家庭睡眠设施均不合适。此外学生群体也普遍存在肩颈不适问题。



02

基于肩颈不适的普遍性我们开展了一项调研问卷，结果显示久坐人群确实面临着相似的难题：标准化的办公设施和桌椅并不适合每个人；长时间的出差和通勤加剧了肩颈的负担；睡眠质量下滑等。久坐人群生活质量堪忧。考察后我们决定为久坐人群举办肩颈主题科普活动、分发特制科普宣传册。

### 合适的装备 会让肩颈更加轻松哦!

**枕头的选择**

仰卧时，枕头的高度应为一个拳头的高度。  
侧卧时，枕头的高度应与一侧耳朵相当，枕头耳朵到颈部之间的空隙，大约为一拳半到两拳为宜。

**办公桌及电脑的摆放高度**

电脑桌的高度在70-75厘米，可根据身高来选择。最好选择可升降款，属于自己最合适的高度。  
显示器的高度应调整到眼睛水平位置，或略低于眼睛水平位置大约15-20度。

**U型枕陪伴出行**

乘坐高铁或飞机时可以减轻颈部压力，防止出行途中颈部酸痛和打盹等情况，减少颈椎酸痛压力。

**通勤双肩包的小妙用**

通勤路上大多使用双肩包不仅可以平衡身体重心，防止意外摔倒，还可以减轻背部和肩部的压力，预防高低肩和圆肩驼背。

## 肩颈康复 “颈”然如此简单

肩颈科普小手册 --久坐人群版

### 简单的游戏 可以轻松告别肩颈疲劳!

**Step 1 眼球平滑追踪**

让你的朋友在你眼睛正前方1米处位置拿一支笔，并且在水平方向缓慢移动，你的眼球需要平滑追踪这支笔，保持30s，这样可激活前庭功能，增加头部位置的感知觉，从而提高颈椎稳定性。

**Step 2 听节拍活动颈椎**

尝试用颈部轻轻跟随音乐的节拍进行左右摆动或上下点头，使颈部肌肉得到适当的放松。工作累了就休息一下，戴上耳机放松心情，活动活动颈椎吧!

**Step 3 击鼓传花**

在游戏中，你需要抬头看鼓，又需要低头传花。在工作之余和同事朋友一起，既可以缓解工作带来的疲劳，又可以缓解颈椎压力，促进血液循环，活动关节，强健颈部肌肉。

**Step 4 投壶游戏**

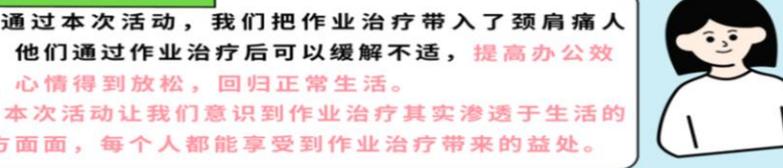
投壶游戏可以提高手、眼、脚的协调能力和投掷技巧，以及培养专注力、判断力和团队协作能力。在工作之余可以玩玩投壶游戏哦，也算一种投壶哦，一起活动起来吧!

## 【现场直击】分发宣传册，即刻启动“作业治疗体验之旅”

在宣传册中，我们通过作业治疗的PEO模式，用生动有趣的语言指导参与者应该如何缓解颈肩不适。在活动现场，参与者积极体验各种作业治疗，感受作业治疗的魅力。



问卷分析 | 科普主题活动 | 分发讲解宣传册



颈椎肌肉拉伸 | 眼球平滑追踪 | 投壶游戏

## 活动总结

通过本次活动，我们把作业治疗带入了颈肩痛人群。他们通过作业治疗后可以缓解不适，提高办公效率，心情得到放松，回归正常生活。本次活动让我们意识到作业治疗其实渗透于生活的方方面面，每个人都能享受到作业治疗带来的益处。



# 软组织急性损伤需要“和平与爱” (PEACE&LOVE 原则) 吗?

李定良 左京京  
四川大学华西医院

## 一、什么是软组织损伤?

大家崴过脚吗? 扭伤过手腕吗? 这就是软组织损伤, 主要指的是肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、软骨、关节囊、椎间盘等受到直接或间接暴力, 或长期慢性劳损引起的一大类创伤综合征。我们常见的软组织损伤有: 肌肉拉伤、韧带扭伤、挫伤、撞伤、肌腱炎、滑膜炎等。

## 二、软组织损伤要怎么处理呢?

软组织损伤处理原则随着时代的发展和医学水平的提高在不断演变, 从 1978 年 Gabe Mirkin 医生提出的 RICE 原则, 到上个世纪 90 年代的 POLICE 处理原则, 再到 2019 年 Dubois 和 Esculier 提出的“PEACE & LOVE” (“和平与爱”) 原则。软组织损伤的处理原则一直在发展, 以下我们会为大家具体介绍“PEACE & LOVE”原则。

## 三、PEACE & LOVE 软组织损伤处理原则

2019 年 Dubois 和 Esculier 提出两个新的缩写词“PEACE & LOVE”来优化软组织损伤的处理原则, 该原则涵盖了从即时护理到后续管理的全方位软组织损伤管理。2020 年《英国运动医学期刊 (British Journal of Sports Medicine, BJSM) 》推出了替代“RICE”的最新的急性和亚急性软组织损伤处理方案, 涵盖了从急性处理 (PEACE) 到慢性恢复 (LOVE) 的连续性康复原则, 强调了患者健康教育和解决有助于恢复的相关心理社会因素的重要性。它也强调了使用消炎药物进行恢复的潜在有害影响, 以及早期活动、乐观和锻炼以促进愈合的模式, 并为不同康复阶段的损伤管理提供了更全面的框架。

## 四、PEACE & LOVE 软组织损伤处理的具体办法

1. 针对急性期处理的“PEACE” 一般来说急性期是指受伤后的 1-3 天, 但急性期的具体时长往往因人而异, 需要根据损伤程度, 伤口状态、深浅程度等进行判断。

**P: Protect 保护**

损伤后的 1-3 天内应减少负荷，采取相应的制动措施，限制活动，减少组织出血，防止进一步损伤，即防止伤势扩大并降低恶化伤势的风险。当疼痛程度可以控制，即可取下保护装置并开始适当运动。注意休息也要适量，因为长时间休息会影响组织的强度和质量。

**E: Elevation 抬高**

将受伤部位或肢体抬高超过心脏，目的是促进组织液回流，减轻肿胀反应。

**A: Avoid anti-inflammatory modalities 避免使用抗炎疗法，如消炎药**

软组织损伤后大多伴有炎性反应，炎性反应的各个阶段有助于受伤的软组织进行修复。但消炎药会抑制发炎，减缓修复，让伤口修复时间延长，尤其是使用较高剂量的抗炎药物，因此应视伤情科学使用消炎药。

若是轻度、中度的炎症反应尽量避免使用消炎药，但可以吃止痛药缓解疼痛感；严重发炎或有合并感染时，则可考虑短期（7 天以内）的消炎药，避免炎症反应范围扩大。

**C: Compression 加压**

损伤后 1-3 天可利用弹性绷带等对伤口进行加压，有助于改善关节肿胀和组织出血。加压发生在最初 1-3 天的保护之后，这不应像保护阶段那样具有限制性，并允许全方位的运动

**E: Education 健康教育**

医生或康复治疗师应指导患者了解到急性损伤后治疗内容及注意事项，对损伤功能的恢复进程有正确的认知。鼓励患者主动处理伤痛、教导正确观念。应避免过度依赖针灸、电疗等被动式复健或不必要的治疗与手术。

不同的组织损伤后需要的修复时间是不同的，一般肌肉需要 1-2 周，肌腱需要 2-4 周，韧带则需要 6-8 周才能恢复到接近原本正常的状态。较严重的损伤、较高龄的伤者、或合并一些慢性疾病等，都会延长恢复的时间。如果需要从事原有运动，则需要让身体和组织修复到原来的状态后才能回归。

2. 针对慢性恢复期的“LOVE”，在急性期后如果伤口没有红肿、发热等现象，基本上就可以开始进行亚急性阶段的处理。

**L: Load 适当负荷（适当负重）**

积极运动和锻炼对大多数软组织损伤患者是有益的，在损伤早期的疼痛与肿胀得到控制后，在症状允许的前提下该尽快恢复正常活动。在不增加疼痛的前提下，应循序渐进适当增

加负荷。合适的负荷不仅可以通过机械传导促进软组织修复、重塑，也能增强软组织耐受性，简而言之就是刺激组织修复，重塑肌肉、肌腱和韧带的功能。

### **O: Optimism 保持乐观心态**

焦虑、恐惧、情绪低落等负面情绪会伴随着受伤者较长一段时间，这些不利心理因素可能会阻碍恢复运动的积极性成为康复阶段的障碍。只有保持好的情绪，乐观的心态，积极面对受伤后的机体，才有助于更好的进行功能恢复。

### **V: Vascularisation 保持血液循环畅通**

心血管活动是肌肉骨骼损伤管理的基石，长时间制动会降低机体体能。软组织损伤后应在受伤后几天就开展适当的有氧及无氧运动，以增强动力并增加受伤结构的血流量。有氧的心肺运动刺激血液循环，增加流向受伤组织的血液，改善局部血供，加快组织修复。早期活动和有氧运动可改善身体机能，支持重返健康并减少肌肉骨骼疾病患者对止痛药的需求。

### **E: Exercise 运动训练**

运动训练有助于在受伤后早期恢复活动度、肌肉力量和本体感觉，并能够降低复发性损伤的发生率。大量证据支持运动训练治疗踝关节扭伤。运动训练时应避免疼痛，先在不痛的范围适当的进行运动，其有利于促进关节功能恢复，强化关节的稳定性，也能确保在亚急性恢复期达到最佳修复效果。应将无痛原则贯彻始终，作为运动锻炼进行开展的前提。本体感觉训练、关节活动度训练、关节周围肌肉力量训练、平衡训练和运动能力恢复训练可以作为家庭康复训练的主要内容。

## **五、其他注意事项**

在“PEACE&LOVE”原则中减少了对冰敷的重视。文章中认为冰敷可能会破坏炎症反应、影响血管生成和血管重建，可能会增加未成熟的肌纤维，影响组织再生。即便是最初提出RICE运动损伤处理原则的美国运动医学博士 Gabe Mirkin 也已推翻了自己所提出的冰敷理论，Mirkin 表示冰敷虽然被认为能减轻疼痛，但会减缓发炎、拉长修复时间，和消炎药一样会减缓伤口愈合速度。他建议，若想以冰敷止痛，可在受伤后，短暂冰敷 10 分钟、休息 20 分钟，并重复 1-2 次，伤后 6 小时就不需要冰敷。

因此，冰敷的使用应更加谨慎地从受损时间、受伤部位、严重程度、环境及个人因素等多方面进行考量。

虽然“RICE”方案在急性损伤后可能仍有一些用处，但“PEACE&LOVE”原则是一种更积极的、基于运动的方法，通过早期活动和锻炼，与严格的休息和冰敷相比，可能为软组织恢

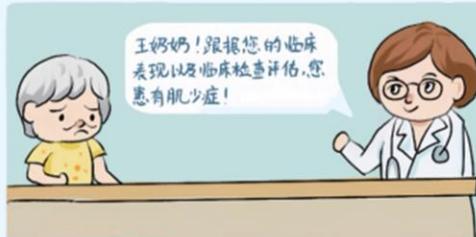
复带来更好的长期效果。

## 六、参考文献

1. Bleakley CM, Glasgow P, MacAuley DC. Price needs updating, should we call the police? *Br J Sports Med* 2012; 46:220-221.
2. Vuurberg G, Hoorntje A, Wink LM, et al. Diagnosis, treatment, and prevention of ankle sprains: update of an evidence - based clinical guideline. *Br J Sports Med* 2018; 52:956.
3. Khan KM, Scott A. Mechanotherapy: how physical therapists' prescription of exercise promotes tissue repair. *Br J Sports Med* 2009; 43:247-52.
4. Sculco AD, Paup DC, Fernhall B, et al. Effects of aerobic exercise on low back pain patients in treatment. *Spine J* 2001; 1:95-101.
5. Dubois B. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2020, 54(2):72

# 战胜肌少症

## 和我一起 “作起来”



### 肌少症的定义

肌少症是常见的老年综合征。是指与增龄相关的骨骼肌质量和肌肉力量或躯体功能下降，多见于老年人，又称肌肉衰减综合征、肌肉减少症、少肌症。



### 流行病学

中国患病率约16%，女性多于男性。60岁以上人群患病率 2.61%-9.72%，80岁以上高达 18.52%-55.56%。老年社区和养老院患者患病率更高。其患病率随年龄增长而增加。



### 临床表现

骨骼肌肌力的减退

肌肉力量的减退



步行



坐位



跌倒



### 营养支持

蛋白质、碳水化合物等营养物质摄入缺乏会增加少肌症的患病率，因此营养支持在肌少症的治疗中尤为重要。



### 增加蛋白质摄入量

老年人应确保每日摄入足够的蛋白质，以帮助维持肌肉质量。推荐每日蛋白质摄入量为1.0-1.5g/kg体重。



鸡蛋



鱼虾



肉类



牛奶

### 补充维生素D和钙

维生素D和钙对于维持肌肉健康和骨密度至关重要。建议每天补充400-800IU的维生素D和1000-1200mg的钙。



鱼肝油



蘑菇



豆类



坚果类

### 增加抗氧化营养素的摄入

抗氧化营养素如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等，可以帮助抵抗自由基对肌肉的损害。



胡萝卜



番茄



紫甘蓝



桑葚

### 保持水分平衡

充足的水分摄入有助于维持肌肉和关节健康。建议每天饮用足够的水或其他无咖啡因、低糖的饮料，避免脱水。



西瓜



草莓



黄瓜



芹菜

## 运动干预

五禽戏



八段锦



每日40-60分钟  
每周3-5天  
结合自身情况，选择最适合的  
运动节奏和方式

具体治疗方法请根据患者自身情况进行个性化治疗

- 预防肌肉减少症，健康生活伴我行
- 营养均衡要记牢，优质蛋白很重要
- 每日锻炼半小时，有氧运动效果好
- 蔬菜水果常相伴，维D矿物不能少
- 休息充足精神好，肌肉力量自然保
- 定期检查身体状，及早治疗很重要
- 心态乐观疾病少，快乐生活更美妙

上海师范大学天华学院  
王芷予、余焯喆、管梦茹、刘吉辉、林曼艺

