

中華 OT 電子期刊

The Chinese OT e-Newsletter

2024 年 12 月號

本期專題

展現作業治療魅力

推動作業治療普及



編輯委員會

黃錦文

- 香港職業治療學院

張瑞昆

- 臺灣高雄長庚醫院

林國徽

- 廣州市殘疾人康復中心

李奎成

- 山東第二醫科大學

閔彥寧

- 河北省人民醫院

楊永紅

- 四川大學華西醫院

朱毅

- 鄭州大學第五附屬醫院

郭鳳宜

- 長和醫療

本期責任編輯

楊永紅

編者寄語

醫療科技的飛速進步正為人類健康帶來前所未有的福祉，其中作業治療（Occupational Therapy, OT）憑藉其獨特魅力和顯著成效，日益受到大眾關注。作業治療不僅聚焦患者生理功能恢復，更重視其日常生活能力和社會參與能力的提升。為了更好地普及作業治療知識，讓更多人瞭解並受益，我們特別策劃本期“展現作業治療魅力，推動作業治療普及”為主題的中華 OT 電子期刊。

本期期刊中，多位作業治療領域的專業人員深入解讀了作業治療的基本原理、應用場景及最新進展，展示了其在神經康復、骨科康復、兒童康復等領域的廣泛應用，以及它如何幫助患者重拾生活信心與樂趣。同時，我們特設“世界作業治療日”活動板塊，讓更多人親身體驗作業治療的魅力，感受其帶來的積極改變。

面對人口老齡化加劇和慢性病患者增多的挑戰，作業治療需求日益增長，但公眾對其瞭解仍顯不足，存在誤解和偏見。因此，我們希望通過此次科普活動，打破認知障礙，讓更多人認識並接受作業治療。同時，隨著科技進步和醫療模式轉變，作業治療也需不斷創新和完善，以適應新時代需求。

在此，我們感謝所有為本期電子期刊付出努力的同仁們，以及一直支持和關注我們的讀者們。新的一年，讓我們攜手共進，探索作業治療的無限可能，為人類的健康事業貢獻力量，為人人享有作業治療的願景不懈努力！

董怡悅、張天麒/楊永紅
2024年12月18日 成都

目錄

【年會掠影】

【會議資訊】

2025 國際作業治療研討會會議通知

【作業治療故事】

我與作業治療——小小的種子，大大的夢想
陪伴與重生的每一步
共繪美好生活
紅土地上譜寫作業治療故事
劉爺爺的下午茶
重啟人生之腦卒中後，我在陽光熊爪做咖啡
賦能 OT，健康共融——作業治療助力全民健康服務
“搬磚”修煉計畫——職業康復助力打工人返崗

武漢市第一醫院
綿陽市中心醫院
陝西省康復醫院
龍岩市中醫院
阜陽市人民醫院
同濟大學附屬養志康復醫院
上海市第二康復醫院
同濟大學養志康復醫院

【OT Day 活動】

人人享有作業治療服務
傳統藝術與作業治療
作業“藝”家人
“脊”彩人生，作業同行——脊髓損傷功能重建之旅
作業 1+1>2
滬上社區的康復之旅

福建中醫藥大學附屬康復醫院
山東第一醫科大學
河北省人民醫院
南昌大學第一附屬醫院
瀋陽市兒童醫院
上海師範大學天華學院

【疾病作業治療科普】

ICU 康復之作業治療：讓愛 SEE YOU
“抑”路新生，“郁”見曙光
記不住的煩惱，認知障礙
偏癱患者如何保護患側上肢，這些知識你需要知道！
卒中後手腫常見處理策略
挺直脊梁，健康相伴
脊髓損傷(SCI)居家健康宣教
作業助力，“頸”上添花
軟組織急性損傷 PEACE&LOVE 原則
戰勝肌少症，和我一起“作起來”

四川大學華西醫院
山東第一醫科大學
西安交通大學第一附屬醫院
四川大學華西醫院
空軍軍醫大學第二附屬醫院
福建醫科大學
四川大學華西醫院
上海師範大學天華學院
四川大學華西醫院
上海師範大學天華學院

年會掠影

中國康復醫學會作業治療專業委員會

2024 學術年會掠影

中國康復醫學會作業治療專業委員會 2024 年學術年會暨作業治療教育（國際）學術會於 5 月 23 日-26 日在山東濰坊成功舉辦。會以由中國康復醫學會作業治療專業委員會主辦、山東第二醫科大學承辦。本次大會以“作業為本，融合創新”為主題，設置了豐富多樣的學術交流活動，包括 1 個主論壇、8 個分論壇、4 個工作坊和 4 場比賽，吸引了來自中國、美國、英國等多個國家的百余名專家和千余名作業治療從業人員及相關人員參與。



在開幕式上，中國康復醫學會多位領導和嘉賓出席並致辭。他們強調了作業治療專業的重要性，並對本次會議的舉辦表示熱烈祝賀。同時，大會還舉行了 WFOT 認證授牌儀式，為通過 2023 年度作業治療教育項目世界作業治療師聯盟(WFOT)認證的 7 所高校進行了授牌。



WFOT 認證授牌儀式

學術會議期間，近百位國內外著名專家分享了作業治療前沿的新進展、新成果和新技術。與會代表進行了深入交流和現場互動，共同探討作業治療領域的發展趨勢和未來方向。這些

精彩的主旨演講和學術交流活動，不僅推動了作業治療專業的發展與創新，還助力了高水準作業治療人才的培養。



2024 年，作業治療領域還進行了一系列精彩紛呈的學術活動，2024 年 10 月 27 日，中國康復醫學會 2024 年綜合學術年會作業治療分論壇在廈門國際會展中心成功舉辦。論壇由山東第二醫科大學康復醫學院副院長、中國康復醫學會作業治療專業委員會主任委員李奎成教授擔任主席。在論壇開幕式上，李奎成教授熱情洋溢的致開幕詞，總結了 2024 年度作業治療專委會取得的工作成績，同時展望了專委會接下來一年的重點工作。本次會議主題聚焦“作業治療與中醫融合發展”、“敘事醫學與作業治療”等主題展開。講者及與會同行們各抒己見，熱烈的討論了發展有中國特色的作業治療專業的建議及策略。本次論壇還特別設置了“我與作業治療”系列比賽決賽環節，包括演講比賽、圖文科普比賽、壁報比賽和短視頻比賽等多個專案。經過激烈的角逐和評選，最終產生了一批優秀的獲獎者。他們的作品不僅展示了作業治療領域的最新成果和創新思維，還進一步推動了作業治療技術的普及和推廣。



今年的亮點之一是 10 月 27 日舉辦的“2024 世界作業治療日”慶祝活動。這一天是第 15 個世界作業治療日，主題為“人人享有作業治療服務”。中國康復醫學會作業治療專業委員會為此精心策劃了一場別開生面的慶祝活動。活動在廈門醫學院同學們的情景秀《作業治療，

你可知曉》中拉開帷幕，通過歌曲與情景表演，生動展現了作業治療的內涵與價值。專委會的老師們也發表了精彩致辭，共同送上了對作業治療日的祝福。在熱烈歡快的氣氛中，大家共同品嚐了象徵著作業治療美好未來的大蛋糕，懷揣著夢想繼續前行。此次活動成功提高了公眾對作業治療的認知度，並增強了社會對作業治療師這一職業的理解和支持。



中國康復醫學會作業治療專業委員會主任委員李奎成教授致辭



2024 年的作業治療學術活動取得了圓滿成功。這些活動不僅提升了作業治療的知名度和影響力，還促進了國內外作業治療專業人員的互動交流與合作。未來，中國康復醫學會作業治療專業委員會將繼續秉承“大康復、大融合、大健康”的發展理念，加強國際交流與合作，不斷提升國際影響力和學術引領力，為推動作業治療事業的高品質發展貢獻更多力量。

2025 International Occupational Therapy Conference

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

Health & Happiness through Occupation

	Shanghai China
17-20	April
Registration	



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

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



作業治療故事

小小的種子，大大的夢想

齊琦、裴子文、肖府庭、王小雲
武漢市第一醫院

最初，我在此處僅有一個想法、一個理念以及必須達成的目標。為把這一想法化為現實，擁有踐行理念、實現目標的足夠實力，我踏上了不懈摸索與持續學習之路。努力探尋屬於自己的方式，勇敢闖出獨特之路，最終實現自我成長，向著心中的遠方堅定前行。



從最開始的腦卒中為重點逐步拓展到涵蓋脊髓損傷、手外傷、燒傷、精神障礙、智力殘疾以及兒童、老人甚至重症作業治療等領域，我們的內涵不斷豐富完善，治療形式也更加多樣化；學術氛圍活躍，文章發表日益增多，學術領域的持續突破，眾多同仁前來參觀學習，讓我們見識到更廣闊世界，同時作業治療人員也不斷發展壯大，為康復治療事業注入強大動力。



專屬於我自己的作業治療室成立了，那時僅有我一人、一張桌子和一個分指板。然而，這微小的開端卻邁出了未來的第一步。在科室和學會的助力下，我迅速成長，有了更多與前輩交流學習的機會。隨著時間推移，治療師的隊伍不斷壯大，有了更多的歡聲笑語，我的作業治療室也開啟新的征程。



在未來的征程中，我將致力於對我的亞專科進行更為細緻的分化，打造更加規範化的流程。通過更加專業的作業治療，助力更多有需要的人重歸崗位、回歸家庭、融入社會。同時，積極為社會培養規範化的作業治療人才，為康復事業貢獻我們自己的力量。

陪伴與重生的每一步

塗美、王海濤、趙永秀
綿陽市中心醫院

作業治療不僅是一份職業，更是一種將生活與康復巧妙融合的藝術。作為一名作業治療師，我為自己的工作感到自豪，因為我們通過個性化的治療性活動，幫助患者恢復生活的獨立性，陪伴他們在康復之路上逐步走出困境，邁向重生。本文將介紹我在工作中的多種作業治療形式，包括治療性作業活動、小組作業活動、出院前居家康復指導、帶患者外出購物以及上門家訪服務等，全面展現作業治療對患者生活的力量與獨特價值。

1. 治療性作業活動：在實踐中重建功能

治療性作業活動是作業治療中的核心部分，根據患者的具體情況設計並實施個性化的康復訓練。圖中的中風後遺症的患者便是我工作中的一些典型例子。他們的側肢體功能嚴重受限，日常生活難以自理。為了幫助她恢復生活能力，我為他們安排了包括握力訓練、穿脫衣物、洗滌、使用餐具等一系列日常生活模擬訓練。



患者在治療室內專注參與日常生活的練習

2. 小組作業活動：提升精細動作與社交互動

小組作業活動是作業治療中的一項創意活動，旨在通過團體合作和動手操作，幫助患者提升精細動作能力、手眼協調、認知功能，同時促進情感交流和心理健康。



患者在治療室進行小組作業活動訓練

3. 出院前居家康復指導：為生活做足準備

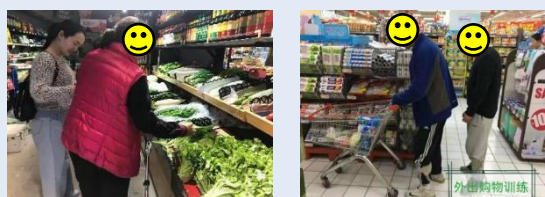
患者在醫院的康復雖然至關重要，但如何將這些技能帶回家，才是確保康復成功的關鍵。在出院前，我們通常會為患者提供居家康復指導，幫助他們在家中繼續進行康復訓練。



對患者及家屬進行出院前康復指導

4. 帶患者外出購物：社會功能的再融入

作業治療不僅局限於醫院或家中，社會功能的再融入也是康復過程中不可或缺的一環。帶患者外出購物是我們常用的一種方法，通過這種實際的生活場景，幫助患者鍛煉其認知能力、社交技巧以及身體協調性。



帶領患者外出在超市中選擇購物

5. 上門服務家訪：為患者的康復提供個性化支援

家訪不僅幫助我們更好地瞭解患者的居住環境，還能針對性地提供康復建議，更是一種心理上的支持與鼓勵。患者在熟悉的環境中康復，能更融合的參與日常生活動。



在患者家中提供康復指導，幫助患者適應日常生活

從陪伴到重生的旅程，作業治療不僅是技術的傳遞，更是康復路上的陪伴與支持。通過多樣化的治療活動，我不僅見證了患者們在身體功能上的改善，更看到他們生活信心的重拾。從醫院到家庭，從個體到團隊，我們陪伴患者走過康復的每一步，見證他們從困境中重生。這份責任與驕傲，驅動著我不斷前行。

共繪美好生活

張明、曹誠、任梅、陳思、張瑤瑤
陝西省康復醫院

金秋十月，我們將迎來一年一度的世界作業治療日。今年世界作業治療日的主題是：“人人享有作業治療服務”。作業治療，如同一縷溫暖的陽光，穿透了生活的陰霾，照亮了無數需要幫助的心靈。通過個性化的治療，使得無數患者重返工作崗位，重返生活，重返社會。

今天，讓我們通過四個溫馨而動人的故事，一同走進作業治療見證它如何讓患者重拾自信，重返生活的舞臺，感受那份來自心底的喜悅與重生。

故事一：科技之光、點亮教育之路

在康復中心的靜謐一隅，李阿姨正在小心翼翼地握著畫筆，她的眼神中閃爍著久違的光芒。曾是一名美術教師的她，因中風而失去了部分上肢功能，畫筆成了遙不可及的夢。作業治療師小王看在眼裡，急在心裡。他精心設計了一系列手部精細動作訓練，從簡單的抓握到複雜的筆觸控制，一步步引導李阿姨重拾畫筆。幾個月後，當李阿姨的第一幅作品《我和我的家鄉》在康復中心展出時，不僅畫面溫馨動人，更重要的是，她找回了生活的色彩和自信。作業治療，讓夢想在康復的路上綻放。



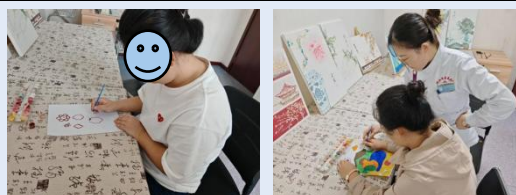
1. 李阿姨的遺憾：
李阿姨眼神中透露出失落與懷念



2. 治療師引導：
小任正在耐心地教李阿姨如何正確握筆。



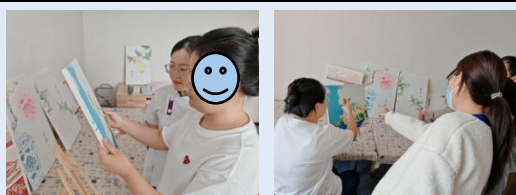
3. 手部耐力訓練：提高手耐力。



4. 進步的筆觸：李阿姨進步十分明顯



5. 創作過程：
李阿姨全神貫注地在畫布上描繪。



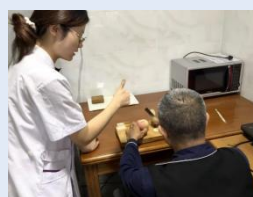
6. 作品展出，吸引了許多人駐足欣賞。

故事二：家的溫暖，因改造而生

老李夫婦是一對退休老人，老伴因阿爾茨海默病逐漸失去了日常生活自理能力。面對這樣的困境，作業治療師小張提出了以家庭為中心的治療方案。他教導老李如何在家中設置安全環境，並設計了一系列促進兩人互動的活動，如做飯、打掃衛生、整理家務等。這些活動不僅鍛煉了老伴的認知和動手能力，還加深了夫妻間的情感紐帶。作業治療，讓老李夫婦在共同面對挑戰的過程中，編織出了更加堅固的家庭幸福網。



1. 改造前的家：
傢俱擺放不便，安全隱患多



2. 作業治療團隊評估：
評估，記錄需要改造的地方



3. 傢俱調整：改善傢俱擺放



4. 安裝扶手：在浴室等地方安裝扶手



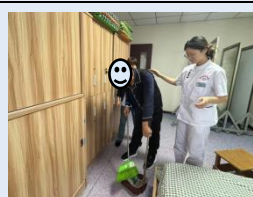
5. 智慧設備配置：環境中加入智慧設備



6. 智慧設備配置：指導智慧設備使用



7. 改造後的家：
煥然一新，充滿便利和安全



8. 整理家務：無需擔心摔倒或碰撞



9. 獨自完成日常活動：
安全便利，無障礙



10. 感恩與分享：
對於這次的改造李爺爺非常高興

故事三：創意療法，點亮心靈之光

劉叔以前是編輯工作者，退休後因腦梗，左側肢體活動不利，且家屬在日常生活中常常幫助劉叔完成各項日常生活。導致劉叔自信心受到了嚴重影響，開始在日常生活依賴家人，拒絕社交活動。面對這樣的問題，作業治療師小明提出了創意療法的治療方案。他在活動前先增強劉叔的患側手指靈活性，並設計了一系列促進劉叔增加信心的活動，如：選擇他最擅長的寫作和自己從未做的剪紙及參與社交活動等。這些活動不僅增強了劉叔的信心和動手能力和自理能力。作業治療點亮了劉叔對生活的希望之光。



1. 緊張的劉叔：
與家屬一起制定獨屬於劉叔的治療方案



2. 手工製作：
與治療師一起探討剪紙作品製作



3. 手工製作：
與治療師一起完成剪紙作品



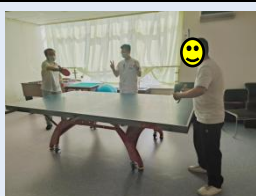
4. 家庭互動：高興的與家人分享他的作品



5. 塗鴉時光：
在最擅長的領域劉叔自由發揮



6. 自食其力：
劉叔現在已經可以自理



7. 社交進步：
在信心和能力提升後逐漸融入社交圈



8. 醫患同心：
本次治療圓滿結束，並得到了高度認可

故事四：廚房裡的“重生”

張大爺一次意外導致下肢行動不便，曾經熱愛烹飪的他，遠離了那個充滿煙火氣的廚房。作業治療師小曹瞭解到張大爺的心結後，決定從日常生活活動入手，特別是烹飪技能的恢復。他們一起制定了個性化的訓練計畫，從廚房改造到逐步練習站立、切菜、炒菜等技能。隨著時間的推移，張大爺重新站在了灶台前，烹飪出了色香味俱全的家常菜。作業治療，讓他在廚房中找到了“重生”的感覺，也溫暖了整個家庭。



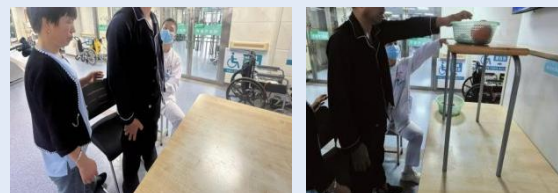
1. 治療前：給張大爺講解治療計畫



2. 獨立穿衣：建立自信



3. 家居環境改造：改良桌子高度



4. 作業治療訓練：協調的各種活動



5. 完成沙拉：
在小曹的幫助下完成了沙拉的製作



6. 廚藝展示：現在老張可獨立完成烹飪

作業治療，不僅能夠加強生活自理能力和提高自信，更是融入社會的橋樑，使家庭和睦。在這個世界作業治療日裡，讓我們共同呼籲：“讓作業治療服務惠及每一個人”，讓愛與希望的光芒灑滿世界的每一個角落。讓作業治療攜手每一個人，共繪我們的美好生活。

紅土地上譜寫作業治療故事

傅萍、賴梅鳳、林婷樺、林可馨、戴梅梅
龍岩市中醫院

紅色基因在龍岩這片紅土地上世代相傳，根植於閩西人民的血脈中。疾病或許帶給我們悲痛，但絕不會將我們打倒。康復讓我們的生命在一次次的苦難中重拾價值。作業治療更將是強而有力的紐帶，今年作業治療主題是：“人人享有作業治療”，作為百年革命老區的康復人，我想和你們分享我與作業治療的故事。

我是個媽媽，我的孩子出生的時候就被診斷臂叢神經損傷，她今年4歲了，但是她的右手仍然無法上舉過頭。那天我第一次知道什麼是作業治療。



專家會診

我從事兒童康復工作10餘年了，作業治療通過精準的評估，制定個性化的康復方案，最大限度的使用身體功能，讓患者有意義的生活，這是每位康復醫師的責任和使命。



下基層

今年是我到基層的第二年。作為一名康復醫師，深刻的感受到基層康復開展不易。作業治療的開展更是困難重重，甚至從零開始。我和我的基層同事們想從家庭入手，從作業治療的科普，到簡單的輔具使用、環境改造，希望這點星星之火，可以讓作業治療幫助到更多的人。



融合活動

我是一名三年級的小學生，媽媽是作業治療師。她說有很多的小朋友一出生就比別人需要更多的努力，我想和媽媽一起幫助他們，其實我們沒有不一樣，希望他們早點和我一起上學。



院校合作

我是一名幼稚園園長，我很心疼那些折翼的小天使們。我希望我園可以和作業治療師們一起幫助他們，讓他們早日融入幼稚園生活。



回歸家庭

我是一名小學生了，媽媽說如果沒有那場車禍，我應該三年級了。右手抓筆不穩，寫字像蚯蚓，慢的像蝸牛，治療師姐姐們可頭疼了。肩胛力量要提高，肩關節活動度要大點，腕關節控制要加強，每次治療師姐姐都跟媽媽嘮叨好幾遍，我都會背了。現在老師都看不出我和我同桌有不一樣的地方了。



回歸學校

我是一名社區工作者，幫助這些殘障人士回歸社區是我義不容辭的責任。但有時候我並不知道怎麼做？如今我開始明白，讓他們能生活的更舒服，更有意義就是我的工作。



回歸社區

這些是我與作業治療的故事。作業治療與我們的生活息息相關，我們希望紅土地上人人都享有作業治療。百年初心，薪火相傳，讓作業治療不僅僅是一項康復活動，而是我們共同邁向健康中國而做成的努力！

劉爺爺的下午茶

門秀娟、劉昊軼、李婉璐、楊朔
阜陽市人民醫院

今年世界作業治療日的主題是“人人享有作業治療服務（Occupational Therapy for All）”，讓作業治療服務滲入到人們生活的各個環節。為了貼合這一主題，同時展示我們的日常工作，我們針對一系列認知障礙患者的具體需求設計了與日常生活技能相結合的系列活動。

活動背景：患者記憶能力、計算能力、地形定向能力、思維運作、執行能力及 ADL 參與訓練。

活動限定條件內容：今天有 4 位客人到訪，計畫用 50 元購買水果及飲料，包括 1 串葡萄、2 根香蕉、3 個蘋果、4 盒優酪乳。

活動涉及問題：1.如何辨識所需物品？2.如何根據需求製作購物清單？3.如何規劃從治療室到超市的路線？4.如何按照購物清單選購指定物品？5.如何處理食材並進行分配？6.作業治療對我生活的意義？

場景一、辨識水果：按照指令找到相應的水果卡片後，再進行卡片與實物模型的匹配；

目的：物體識別能力、注意集中與轉移、短時記憶能力。



場景二、製作購物清單：根據限定條件購買 1 串葡萄、2 根香蕉、3 個蘋果、4 盒優酪乳；

目的：短時記憶能力、外在記憶輔助工具的應用、數量關係、書寫能力。



場景三、路線規劃：患者在治療師與家屬的陪同下提前熟悉購物路線，嘗試描述路線的特徵，識別路標或地標並畫出線路圖；（從 OT 室出發經過康復治療大廳，出門後左拐直行約 50 米，經過右側自助售買機，至 5 號治療區乘坐右側電梯至 1 樓，下電梯後左拐直行約 40 米，經過右側影像科，超市入口在左側）

目的：地形定向能力、空間知覺、記憶力、書寫能力；



繪圖

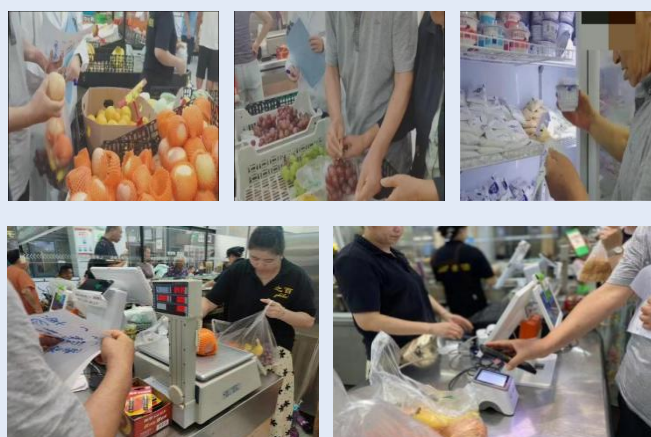
出發

超市

回去

場景四、超市購物：按照購物清單選購指定物品；

目的：記憶能力、計算能力、注意力、社會交往能力、財務管理、執行能力、問題解決能力、實用技能（手機支付）、日常生活參與能力；



場景五、食材的處理與分配：在合理的時間內將水果按步驟進行清洗、削皮、清理檯面、切割、分配；

目的：時間感、正確選擇和使用工具的能力、按順序完成有目的的活動、執行能力、問題解決能力、日常生活參與能力。



場景六、患者分享體會：作業治療是我遇過最特別的老師，不僅指導我各種訓練活動，還教會我許多生活技能，讓我再次看到生活的光。



活動的意義：如何讓原本枯燥無味的康復治療融入人們生活的各個環節？讓作業治療更好的幫助人們處理生活中的事件，克服軀體、心理和社會參與障礙，重新找回對生活的熱情，走出醫院、回歸家庭、融入社會，作業治療師一直在努力！

重啟人生之 ——腦卒中後，我在陽光熊爪做咖啡

許曉萌、俞珺屹、馮曉晴、王旻昊、婁小語
同濟大學附屬養志康復醫院



“醫生，得了腦卒中的人，是不是只能放棄人生，漫無目的的活著了？”

“當然不是了，調整心態，找到你現在能做的，努力讓明天活得比今天好，永遠不要低估放棄自己，不要阻止自己去嘗試新的生活方式。作業治療，不僅是為了幫助你解決目前的功能障礙，更是推動你向前邁出獨立生活的第一步。”

“可是我現在無法回到原來的工作崗位，也做不了自己感興趣的事情，我應該怎麼邁出獨立生活的第一步呢？”

“完全可以啊，之前你說過曾經的夢是開一家自己的咖啡館，但因為現實問題放棄了，現在我們醫院就有自己的公益咖啡店——熊爪，它可是全國首家輪椅咖啡師培訓基地，要不我們去試試看？”

“太好了，我以前最喜歡的就是喝咖啡，我想去試試看，雖然現在左手不是很靈活，但是如果自己做出一杯咖啡，我想我會非常高興。”

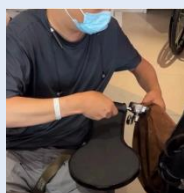


第一周：取粉教學中……



第二周：萃取教學中……

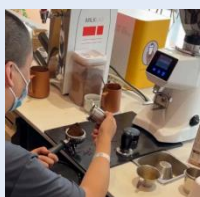
成果展示



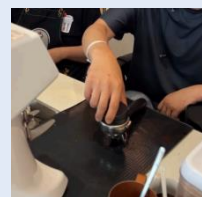
1. 清潔：
右手握住手柄，左手抓握毛巾，清潔容器



2. 倒粉：
右手握住手柄，左手將杯子底部倒扣



3. 取粉：
左手握住手柄，右手轉動杯子，將其取走



4. 布粉：右手將布粉器置於容器上方，轉動 3 圈，將咖啡粉壓平



5. 壓粉：
左手固定手柄，右手用壓粉器將粉壓實



6. 二次清潔：左手固定手柄，右手採“五點清潔法”抹淨邊緣粉末



7. 萃取咖啡液：
左手托住容器，右手調節位置，對準萃取
口旋轉固定，點按萃取開關



8. 打奶泡：
左手握杯，右手調節噴口與杯子間的角度



9. 調節奶泡濃度：左手固定杯子，右手轉旋鈕，調節打泡力度

“經過兩周的作業活動分解訓練和實際步驟操作，你使用左手的意識增強了不少，左手穩定裝有牛奶容器的力量和耐力改善了很多。另外，本來雙手配合時存在軀幹代償的情況也顯著減輕了。怎麼樣，還有信心繼續學習拉花嗎？”

“當然！我覺得這個學習的過程很有趣，我也在實際操作過程中發現了自己欠缺的地方，隨時改進調整，應對下一次實操訓練課，我甚至覺得，將來有一天我真的可以開一家咖啡店。謝謝你，帶我走出低谷，找到我想要嘗試的另一種生活。”



OT for All，為了自己，為了身邊所有支持鼓勵你的人，大膽跨出第一步吧！無論什麼，從現在開始就好！

賦能 OT，健康共融 ——作業治療助力全民健康服務

“職”屬於你 “啡”你不可

張寅、王誠、孫李慧子、王永萍、汪貽傑

上海市第二康復醫院

賦能 OT，健康共融

您是否想像過簡單的穿衣、吃飯，對於某些人來也會是一個巨大的挑戰呢？



當今社會高速發展和資訊多元化的時代特色下，每個人都面臨著各色各樣的挑戰。身體上的功能障礙，內心深處的精神創傷，以及日常生活中面臨的各式各樣的困難，無形中將我們的身形壓垮，影響著我們對生活的熱情與幸福指數。



每個人都有權力去過上自己想要的健康、幸福、獨立且充滿希望的生活，作業治療是一種能夠賦能於個體，並成為戰勝這些挑戰的有效力量。

人人享有作業治療服務

2024 世界作業治療日的主題“人人享有作業治療服務”旨在強調作業治療服務的普及性和包容性，希望更多的人瞭解和接受作業治療服務，從而助力全民健康服務。



作業治療不僅能夠幫助人們重拾生活技能、改善情緒，提升生活品質，更是在人生方

向上點亮前行的方向。

“職”屬於你 “啡”你不可



近日，我院作業治療科開展了以職業康復為主題的作業治療小組活動，將“康啡”便利店與職業功能重建相結合，助力患者重拾生活技能，為重返社會、工作崗位打下堅實的基礎。

1. 活動特色：

- a. 真實環境模擬：為能夠讓患者切身感受到工作環境中，團隊與“康啡”便利店老闆溝通活動事宜



- b. 專業技能培訓：圖為擔任收銀的患者崗前培訓。此外還有擔任導購、理貨、服務員的不同職業角色的崗前實習培訓。



- c. 輕鬆愉悅的工作氛圍：參與者感受到參與此活動的熱情，角色扮演的互動中，感受到其中洋溢著的輕鬆歡樂的團體氣氛。
- d. 加強實習生教學管理：邀請一群志同道合的未來康復工作者共同探討、參與、享受本次的職業康復活動。



2. 活動精彩瞬間

a. 活動前準備



團隊制定了詳細的活動計畫，對活動現場精心佈置，提前製作宣傳手冊、易拉寶、海報等，開展多種形式宣傳，營造濃郁的科普氛圍。

b. 活動現場



主持人對“康啡新員工”進行活動及崗位介紹，宣佈活動正式開始，大家一起跳舞熱身。



活動中，患者扮演理貨員負責倉庫出庫及餐飲服務、理貨、貨物核對及顧客引導；收銀員負責出入庫登記、商品收銀及核對。同時，作業治療科的成員會在旁提供各種引導和幫助。



參與者敏敏表示今天的活動非常有意義，學到新技能的同時，還能重新融入社會，找到自己的價值，結識新朋友，讓她對未來的康復和生活更加充滿信心。

c. 結算工資



主持人總結彙報了本次活動的營業額。為表彰大家的辛勤勞動活動組為實習員工特別準備了一日工資。



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。



賦能個體，共創無障礙工作環境
——職業康復小組活動，實現人人享有作業治療服務

“搬磚” 修煉計畫 ——職業康復助力打工人返崗

張夢傑、許曉萌、郭新迪、沈鈺甯、徐怡笛
同濟大學附屬養志康復醫院

28 歲的小李是一名汽修廠的熱血青年，不幸在騎電動車上班的途中摔了個四腳朝天，胳膊和膝蓋都掛了彩。經過一段時間的修養，小李看著自己“飽經風霜”的身體，心裡直犯嘀咕：我這胳膊腿兒，什麼時候才能回汽修廠繼續“搬磚”呢？

小李正在發愁的時候，刷手機時看到小紅書上彈出來的推薦：一名芭蕾舞演員經過系統康復後重回舞臺表演。順藤摸瓜，小李四下打聽，來到了附近知名的康復醫院，想要一探究竟。



在門診導醫台的引導下，小李掛了個職業康復的門診，推開門碰到了位笑咪咪的康復醫生。

小李向醫生敘述了自己的病情之後好奇地問：“醫生，你們這兒有職業康復，可是這職業康復究竟是怎麼一回事呢？”

康復醫生哈哈一笑，解釋道：“職業康復，簡單來說，就是幫你找回失去的工作能力，讓你能再次自信滿滿地回到工作崗位上。我們不僅要關注你的身體恢復，還關注你的心理調整和工作技能的提升！”

小李眼睛一亮：“真的嗎？那我現在這種情況，適合來做職業康復嗎？”

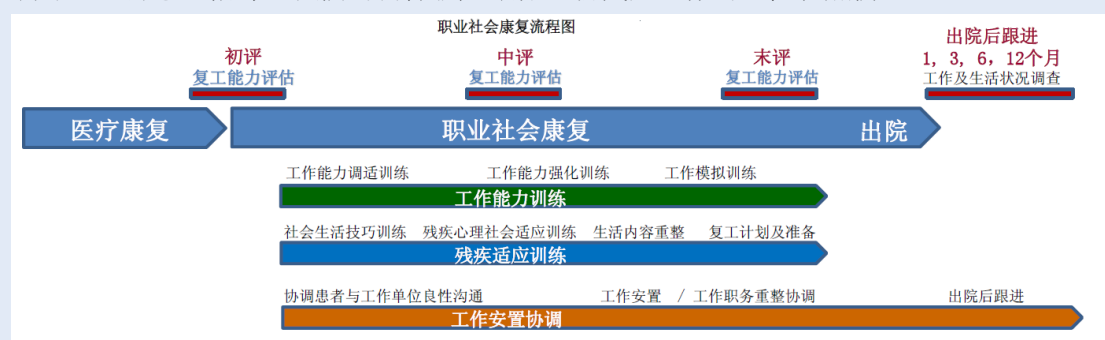
康復醫生點點頭：“只要你已經完成了基本的醫療康復，但還感覺工作上有些力不從心，或者有些心理障礙，那就可以來試試職業康復。我們專業的康復團隊經過詳細評估之後會給你提供確切的康復建議”



職業康復團隊

小李摩拳擦掌：“那醫生，如果可以的話，我該怎麼開始進行職業康復呢？”

康復醫生拍了拍小李的肩膀：“放心，我們有專業的團隊來為你量身打造階段性的康復計畫。我們會先評估你的工作能力和身體狀況，然後給你進行一系列的體能訓練、工作技能訓練，還有心理輔導。我們的目標就是讓你重新找回工作的自信和熱情！”



職業康復干預流程圖

小李撓了撓頭：“醫生，你說得這麼好，我還是有點迷糊。能不能讓我親眼看看職業康復是怎麼做的？”

康復醫生笑著點頭：“沒問題，這就讓作業治療師帶你實地參觀一下！”

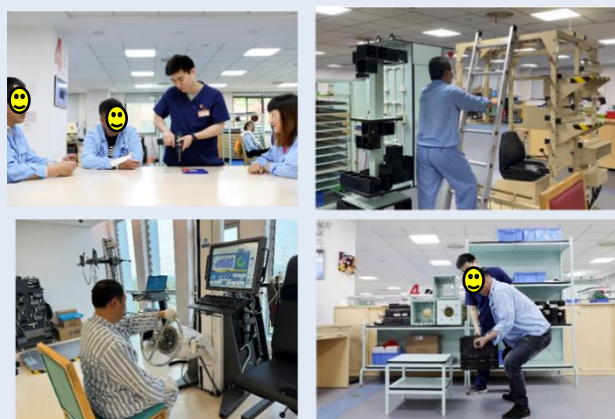
作業治療師熱情地領著小李來到了訓練區。這裡擺滿了各種模擬工作站，簡直就像個小型工廠。小李看得眼花繚亂，驚歎不已。

治療師介紹道：“這些工作站能夠模擬大部分工作的多種任務和場景，通過模擬訓練，能夠幫助你更好地適應實際工作環境，提高工作效率和品質，增加返崗的信心。



模擬工作站

除了模擬工作站外，我們還會提供一系列實用的工作強化訓練專案，包含工具使用、攀爬、各種體位的修理、搬抬等。這些專案能夠幫助你提升工作相關體能，訓練正確、安全的工作姿勢，並讓你瞭解自己的能力和不足。通過這些訓練項目的逐漸加強和難度增加，你將逐漸恢復到最佳的工作狀態。”



小李聽得津津有味：“在這裡逛了一圈，真是大開眼界，沒想到康復醫院裡面竟然還藏了這麼多意向不到的東西。接下來，我就準備來這裡康復了，希望能早點回到廠裡“搬磚”養家糊口。”

治療師鼓勵道：“你放心，我們一定全力支持你。我們相信每一個職工都有重新實現自我價值的能力，我們願意為你提供最專業的服務，說明你實現能夠早日“搬磚”的夢想！

小李信心滿滿地點了點頭，臉上露出了久違的笑容。

OT Day 活動



人人享有作業治療服務

張心湄、蔡素芳、陳佳怡
福建中醫藥大學

2024 年 10 月 27 日，是第 15 個世界作業治療日，今年的主題是“人人享有作業治療服務”。我們針對治療師、患者及照顧者、實習生三種不同人群，精心策劃了一系列活動，旨在讓每個人都能有所收穫，切身體會到“人人享有作業治療服務”。

活動一、走向戶外，秋日遊園，溫暖你我

作業治療服務不僅局限於醫院，作業治療師帶著患者走向戶外邂逅溫暖秋日，這不是一次簡單的遊園活動，更是勇敢走向社會的第一步。在治療師的帶領下，患者確定購物清單，前往超市購物，到公園聚會……提高了認知、社交、體能等能力，還能夠和陪伴者擁有獨一份的美好回憶。



製作購物清單

前往超市

核對清單

挑選柚子

尋求幫助

分享美食

活動二、“以賽促長，學以致用”——首屆 OT 臨床病例大賽

實習生是未來履行作業治療服務的新生力量，大賽採用導師戰隊賽制，參賽團隊在導師的指導下深入剖析臨床病例，充分展現作業治療整體思路，鼓勵學生為患者提供基於循證的、優質的作業治療服務！



活動三、Logo 設計及衍生周邊

圖形 縮寫的 FJOT 繪成一個被太極圖環繞的起舞的人。

理念 縮寫的 FJOT，代表福建省康復醫院作業治療部。太極圖環繞的起舞的人，體現以患者為中心的理念，將中醫傳統文化與康復作業治療相結合，兩者相輔相成，為患者構建健康、快樂、且有意義的生活。

色彩 沿用院徽的深紅色，表現我們對作業治療的專業和熱情。



活動四、享唱就唱，歌唱祖國

十月最溫暖動人的色彩莫過於中國紅，作業治療師帶領患者一起昂揚歌唱祖國。患者及其家屬興奮地揮舞著五星紅旗仿佛一顆顆熾熱的愛國之心在跳躍，也點燃了患者在康復之路的勇氣和鬥志。



活動五、科普 OT 知識攜手共塑美好生活

這是一場特別的作業治療服務，為說明患者更好地融入生活，我們舉辦別開生面的科普沙龍，通過專業講解和知識競答，為患者和家屬搭建一個學習與交流的平臺，激發內在動力，促使更好地回歸家庭與社會。



活動六、科室宣傳片《我與作業治療科室共成長》

這是一部講述我院作業治療部 20 年成長過程的短片。鏡頭定格在那些奠定基石的歷史節點，那段崢嶸歲月仿佛又一次出現在眼前……這部短片獻給每一位元作業治療師，記錄了他們的笑容、汗水、堅持和成長，期待大家共同書寫作業治療更燦爛的新篇章！



傳統藝術與作業治療

——探索皮影戲在作業治療中的角色

孫一帆、蘇悅、王英龍、楊樂、孟憲國
山東第一醫科大學

2024年10月11日，2022級康復治療學本科OT泰山班同學們一同前往泰安市岱岳區泰安老街的泰山皮影劇場，開展觀摩實踐活動，探索皮影戲與作業治療的聯繫。



泰山皮影戲是典型的口傳民間藝術，是泰山文化的重要組成部分以及山東皮影戲的重要代表。其擁有悠久的歷史，保留了傳統的皮影雕刻、表演技藝和口傳劇本，在此基礎上融入了泰安民間美術、音樂和戲劇。泰山皮影戲的演出劇碼極為豐富，尤以《泰山石敢當》系列劇目最為著名。



光影交錯的匠心藝術

泰山皮影的製作工序包括選皮制皮，畫稿過稿，鏤刻敷彩，發汗熨平，綴結合成。

製作者首先選擇質地堅韌延展性較好的驢皮，然後用刻刀在皮面上雕刻出設計好的圖案並分填顏色，最後用針線將各部分連接。

泰山皮影運用“十不閑”表演方式。在這種表演中，一位元表演者需要同時完成多項任務，包括操縱影人、演唱、伴奏、道白等，即“腦中想著詞，口中唱著曲，手裡舞著人，腳下踩著槌”。人物造型和唱腔念白融入了泰山地區的民間藝術和方言，具有濃厚的地方特色。

皮影戲文化與作業治療的結合

皮影戲的製作和表演恰好提供了一個集動手操作、創意發揮與文化傳承於一體的理想平臺，其在作業治療中也具有多方面的價值和意義。在製作和表演皮影的過程中，通過觸摸不同質地的材料，有利於改變觸覺；操縱皮影時需要精細的手指動作和手腕的靈活性，有益於手部功能的康復；設計圖案，協調顏色，理解製作程式等，可以增強認知功能，如感知能力，注意力，思維能力等；皮影的製作工序和表演常需要小組合作完成，這為參與者提供了社交互動的機會，有助於提升社交能力和團隊協作能力，幫助其重返社會。同時，皮影製作和表演的過程富有趣味性，可以幫助參與者培養愛好，建立自我認同感。



戲影融情，生活如詩

通過此次活動的觀摩實習，我們瞭解到泰山皮影戲已成為泰安本地人的日常，多所小學和大學都設置皮影課堂，並將其作為校本課程。泰山皮影戲已被創新性的整合到醫院的作業治療體系中，豐富了醫院的人文關懷氛圍，體現了傳統藝術在醫療領域內潛在的價值和作用。



指導老師：孟憲國，於學美

作業“藝”家人

葛新京、劉曉露、宋蕊、李月昭、崔琳娜
河北省人民醫院

2024年10月27日，是第15個世界作業治療日，今年的主題是“Occupational Therapy for All”，為慶祝這個偉大而有意義的節日，回應中國康復醫學會作業治療專委會的倡議和號召，河北省人民醫院康復醫學科作業治療室舉辦了“人人享有作業治療服務”為主題的一系列活動。

活動1 “果”真能行

“拼出色彩，果享健康”

為豐富患者的住院生活，鍛煉患者的動手能力，促進手功能恢復，我們科室於作業治療日舉辦了一場別開生面的拼果盤舉動。

在醫護人員及家屬的指導下，患者們充分發揮想像力，利用簡單的水果製作出一盤盤賞心悅目、造型獨特的水果拼盤。他們有的用橘子做聖誕樹，有的用柳丁做燈籠，還有的用石榴擺出“早日康復”。

製作完成後，患者們紛紛展示自己的作品，醫護人員和家屬也給予了高度的評價和讚賞。大家圍在一起，品嚐著自己親手製作的果盤，享受著這份甜蜜的成果，臉上洋溢著幸福的笑容。



活動2. “疊”出幸福

“動手疊衣，康復有戲”

在我們共同致力於康復與健康的道路上，每一次細微的進步都是寶貴的。運動治療室舉辦了一項特別的作業治療活動——“疊”出幸福，旨在通過這日常而富有意義的行為，促進患者的手部靈活性、認知能力和生活自理能力的全面提升。

每一次嘗試都是進步的階梯，每一次努力都是成功的鋪墊。讓我們以疊衣服為起點，共同開啟一段充滿愛與希望的康復之旅！



活動 3. “碰”出快樂

“智慧碰撞，康復同行——麻將桌上的康復之旅”

為豐富患者的住院生活，提升他們的認知功能、社交能力和手指靈活性，我們科室創新性地引入了打麻將這一傳統娛樂活動作為作業治療的一部分。

打麻將不僅能夠促進患者的思維活躍度，還能在輕鬆愉快的氛圍中增強他們的社交互動，為康復之路增添樂趣，“碰”出快樂體現了寓教於樂、個性化指導、社交互動等 OT 特點



活動 4. “旗”韻匠心

迎國慶，展風采，共築中國復興夢。

為了豐富患者的住院生活，提升其手部精細動作能力和愛國情感，我們科室決定舉辦一場特殊的作業治療活動——製作國旗。

此次製作國旗活動不僅讓患者們在動手實踐中鍛煉了手部協調性和認知能力，還增強了他們的國家認同感和愛國情感。

更重要的是，通過這一活動，患者們感受到了來自科室和社會的關愛與支持，為他們日後的康復之路增添了信心和動力。



活動 5. 康復之橋，連接你我他

“作業治療，你我同在，簽名助力康復夢”

每一次簽名，都是對康復的堅定支持；每一次參與，都是對生命尊嚴的深情呵護。讓我們以行動詮釋關愛，以熱情點燃希望，共同書寫作業治療新篇章！



作業治療，康復之翼，人人皆可飛翔

“脊”彩人生，作業同行 ——脊髓損傷功能重建之旅

胡迪群、張佳俊、孫偉銘、付明君、饒佳偉

南昌大學第一附屬醫院

脊髓損傷是高發生率、高致殘率的一類神經損傷，給個人、家庭、社會造成嚴重的經濟負擔，是危害人類健康的全球重要公共衛生問題之一。《國際功能，殘疾和健康分類》(ICF)中提出個體健康狀況、活動及參與、情境性因素是相互影響、複雜聯繫的，這與作業治療中人、環境、作業模式(PEO)不謀而合，均強調作業表現是人、環境、作業交互作用的結果，脊髓損傷的康復應超越傳統的治療室範疇，拓展至更貼近傷友實際需求的領域。

南昌大學第一附屬醫院響應南昌市殘疾人聯合會號召，承接“2024年脊髓損傷功能重建培訓專案”，作業治療秉承“以人為本”的康復理念，以社會角色和個人期望為核心目標，以功能性活動、文娛社交活動等一系列作業活動為媒介，致力於搭建平等、團結、和諧、共融的康復平臺，幫助脊髓損傷傷友重建生活能力，重拾社會價值。

系列活動一：“手作團圓 情滿中秋”節日主題活動

與傷友們共度中秋佳節，揉捏冰皮面團、細心分配餡料、小心壓入模具，每一個動作都充滿了樂趣，每一步驟都凝聚著匠心。在一片歡聲笑語中，大家用歌聲表達喜悅、用手工傳遞激情、用笑聲驅散煩惱。



系列活動二：“健康律動 活力康復”輪椅體操活動

姿勢管理、肢體牽伸、動感體操等一系列流暢而充滿活力的動作，引領每一位傷友進入了專注於自我關懷與放鬆的世界，不僅改善肌肉緊張，促進血液迴圈，緩解心理壓力，也讓傷友們深刻體會到堅持與毅力所帶來的成就感。





系列活動三：“定向人生，越野無礙”輪椅定向越野活動

通過定點拋接球、輪椅過障、你劃我猜、定點套圈等戶外活動，不僅提高心肺耐力、輪椅操作技巧，而且鼓勵傷友們走出病房，積極參與社會活動，提升環境適應能力。



系列活動四：“輪轉不息 創意飛揚”文娛活動

通過“你畫我猜”、“輪椅接力”、“手口不一”和“乒乓球過紙杯”等文娛體育類遊戲，增強團隊協作能力，激發想像力和創造力。場地四周洋溢著一股難以言喻的振奮與活力，加強情感交流，促進身心健康。



作業治療在脊髓損傷康復中具有獨特而不可或缺的作用，南昌大學第一附屬醫院康復醫學科團隊契合個體興趣和迫切需求，激發傷友內在動力，通過有意義、有組織、多元化的系列作業活動，說明脊髓損傷傷友們重建日常功能，重拾生活信心，促進社會融合，在家庭中、社會中重新找到自己的位置並貢獻力量。衷心祝願脊髓損傷傷友們未來之路充滿陽光與希望，“脊”彩人生，作業同行！

作業 1+1>2

唐宏宇、劉冰、田晶
瀋陽市兒童醫院

我們即將迎來一年一度的世界作業治療日，今年世界作業治療日的主題是：“人人享有作業治療服務（OCCUPATIONAL THERAPY FOR ALL）”，值此活動來臨之際，我們通過 OT 小組課的方式，攜手小朋友們一起完鹹了作業共用系列活動。

OT 小組課是以主動作業活動為主極大的發揮兒童的興趣，讓兒童學會思考、學會想像、學會創造。同時給小朋友們提供互相溝通的環境，提高社交能力，學會等待、學會誇讚，滿足小朋友們的需求。

活動一：繪畫——秋天來了

作業治療師提前準備好了畫紙，提示小朋友們根據秋天的特點來塗色，讓孩子從色彩上瞭解秋天，共用生活。



活動二：手工——我們在一起

作業治療師提前準備好人物簡筆劃，每張人物簡筆劃對應一位小朋友，進行不對應的發放，畫出你心中的好朋友，可以先用彩筆塗色再用黏土來裝飾衣物，最後大家一起合成一幅手把手的繪畫展。



活動三：遊戲——穿“圈”穿衣

小朋友們在小椅子上坐好，每位小朋友旁邊放好套圈，遊戲開始，小朋友拿好套圈從手指向上套在肩膀上，模仿穿衣袖，套圈放在頭頂上，模仿戴帽子，抬腳套圈套在大腿上，模仿穿褲子，提高生活自理能力，使自己變得獨立，培養孩子良好的生活習慣，為適應社會環境準備工作。



活動四：遊戲——傳聲筒

小朋友們坐一排，治療師小聲的與第一位小朋友說一悄悄話，然後第一位小朋友小聲的傳至第二位小朋友，一直到最後一位小朋友，由最後一位小朋友說出答案，判斷與治療師說的是否相同。這個遊戲需要小朋友們良好的合作能力，遊戲成功說明小朋友們對遊戲規則充分理解並發揮，共用遊戲的快樂。



這些活動不僅提升了小朋友的社交能力和合作能力還拉近了小朋友友們的距離，也同樣豐富了所有人的內心，這是在康復環境裡進行幼稚園生活的一種體驗，是特殊小朋友步入社會的起點。

“人人享有作業治療”是我們一直堅持的信念，作業共用不只是針對個人，更是社會責任，作業共用可以使人們更團結，力量更強大，改變自己！改變生活！

滬上社區的康復之旅

周紫依、趙楊婷瑋、吳萍萍、趙俊瑋、鄧爽
上海師範大學天華學院

健康老齡化, 我們在行動!

作為作業治療的專業實踐者，我們積極回應了國家“健康老齡化”政策的號召，走進了滬上社區。通過對社區老年人進行全面的健康評估，我們發現老人們普遍存在反應遲緩、平衡能力差和關節活動受限等問題。為此，我們通過查閱最新的研究資料和文獻，設計了一套融合增強現實(AR)與虛擬實境(VR)技術的作業治療活動，旨在幫助社區老人提高生活水準及改

善老人身體狀況。

活動一：提升反應力——擦杯子遊戲

1. 準備材料：確保使用防滑的杯子和穩固的桌子，以保障參與者的安全。
2. 示範指導：由經驗豐富的專業人員展示如何安全地進行遊戲。
3. 分組比賽：通過分組比賽，增加互動性和趣味性。

擦杯子遊戲通過競技的形式不僅鍛煉老年人的反應力、手眼協調力和團隊合作等能力，還收穫了健康和快樂，激發了老年人的興趣，提高了他們的生活品質和幸福。

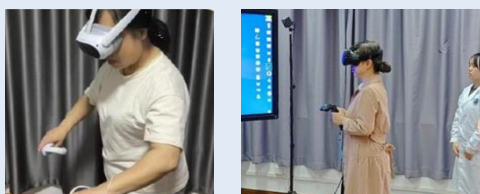


活動二：增強平衡與力量定點

1. 設定目標：明確投擲目標，確保安全。
 2. 指導練習：由專業人員指導正確的投擲姿勢和技巧。
 3. 實踐：通過實踐，老人們可以鍛煉手臂和肩部肌肉，提高平衡感和關節靈活性。
- 定點投擲遊戲過程中需要老人們集中注意力，觀察目標和調整投擲角度，這有助於鍛煉他們的注意力和思維能力。

活動三：科技與康復的融合——VR 體驗

1. 設備準備：準備適合老年人使用的高品質 VR 設備。
2. 場景選擇：選擇適合老年人的多樣化虛擬場景，如湖邊垂釣、森林漫步等。
3. 沉浸體驗：通過 VR 技術，老人們可以在安全的境中體驗不同的活動，鍛煉平衡能力，同時獲得心理上的慰藉。



VR 體驗將老人帶入了虛擬世界，在這個世界，老人可以在湖邊垂釣，漫步森林，亦或是冒險尋寶等。這種嶄新的科技與康復融合方式，不僅讓老人們感受到了時代的進步和科技的力量，也讓他們在社區康復中心找到了新的樂趣和歸屬感。

結合虛擬與現實技術的作業治療活動，不僅提高了活動的趣味性，增加了老人的配合度及參與度，而且有效改善了老年人反應遲緩、平衡及關節活動度差等問題。作為作業治療的專業傳承者，我們深感責任重大，但我們也相信，只要我們懷揣著對康復事業的熱愛與執著，就一定讓這份薪火繼續傳承下去，照亮更多人的康復之路。

疾病作業治療科普



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？

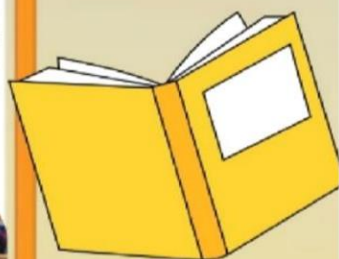
作业治疗干预方法

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？

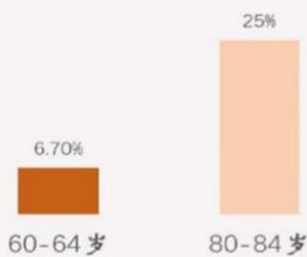


认知功能包括记忆、推理、学习和注意力等等，认知障碍是认知功能与所处相应年龄阶段减退。

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？

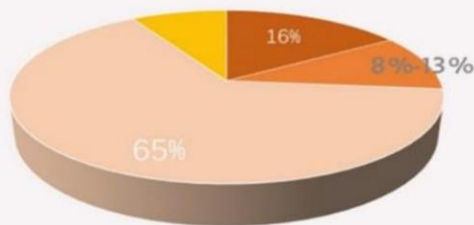


据估计，6.7%的60-64岁人患有轻度认知障碍，25%的80-84岁人患有认知障碍。



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。



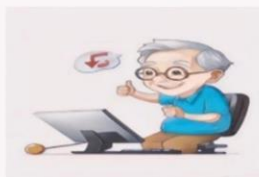
若有糖尿病，控制血糖可以减缓认知能力的下降。



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



偏癱患者如何保護患側上肢 這些知識你需要知道！

朱詩潔

四川大學華西醫院

腦卒中後，患者往往需要面對一系列的併發症，其中患側上肢的問題尤為突出，如水腫、肩關節半脫位和疼痛等。為了幫助大家更好地瞭解和預防這些問題，今天我們就來聊聊偏癱患者應該如何保護患側上肢。

一、水腫怎麼辦？

偏癱後，患側上肢往往會出現水腫現象，這種情況常見於臥床或坐位時，手臂長處於不正確的姿勢，如長時間放在體側、坐位上肢自然垂落、手腕屈曲等。這不僅增加了患者的痛苦，還可能影響康復進程。瞭解偏癱後上肢水腫的預防措施可以幫助提高患者的生活品質。患側上肢水腫的發生與多種因素有關：偏癱後，患側肌肉失去了神經的支配，導致肌肉收縮減弱或停止，從而影響了靜脈回流。神經對血管的支配能力降低，使得血管的舒縮功能調節失調，靜脈血回流速度減慢，血液瘀滯於靜脈中。患側肢體繼發營養代謝障礙，進一步加重了水腫的發生。

預防偏癱後上肢水腫，關鍵在於綜合管理，包括體位擺放、適當運動、壓力治療等多個方面。

正確的體位擺放：臥床時，應使用枕頭將患肢抬高，保持患肢高於心臟水準，以促進靜脈和淋巴液的回流。坐位或輪椅上時，可以使用輪椅桌板或支撐物將患肢放在上面，避免患肢長時間下垂。

通過運動改善迴圈：對患側上肢進行適當的被動運動，如輕輕轉動手腕、活動手指、健側帶動患側上肢活動等，有助於促進血液迴圈，減輕水腫。同時鼓勵患者主動活動患側上肢，如進行 Bobath 握手運動，使用健側肢體協助患肢進行肩及手的活動。

壓力治療：使用彈力繃帶或彈力指套，從手指遠端向手腕做向心纏繞，施加適當壓力，以促進血液和淋巴液的回流。

二、肩關節半脫位，不容忽視！

肩關節半脫位是偏癱患者常見的併發症之一。肩關節半脫位好發於肌張力較低的腦損傷患者。當偏癱患者患側肱骨頭從關節盂下滑，導致肩峰與肱骨頭之間出現明顯的凹陷時，即發生了肩關節半脫位。肩關節半脫位並非偏癱後立即出現，多於病後前幾周開始坐位等活動後才發現。早期患者可能無任何不適感，但隨著病程延長、患側上肢在體側垂放時間較長時，

可出現牽拉不適感或疼痛。當上肢被支撐或抬起時，上述症狀可減輕或消失。隨著病情的發展，可出現較劇烈的肩痛，合並肩關節受限者較無半脫位者多。這不僅損害患者的上肢功能，還可能大幅降低生活品質。

預防偏癱後肩關節半脫位的關鍵在於正確體位擺放和正確轉移手法。患者坐位時，上肢應置於桌上或輪椅上的桌板或枕頭上，防止手懸垂。在床上或輪椅上休息時，有意識地使用肩托，避免上肢垂吊於身側、床外或輪椅側邊。可以參考圖 1 和圖 2 的正確擺放姿勢。在日常生活活動尤其是轉移過程中，治療師及家屬或照顧者應學習正確的轉移技能，避免拉、拽患側上肢或患側手臂，以免加重肩關節的負擔。



圖 1 輪椅上患側上肢的擺放



圖 2 臥床休息時患側臥位和健側臥位

在運動及訓練過程中，治療師及家屬也要提醒患者注意保護患側上肢，避免上肢的過度甩動，在缺少控制的情況下晃動或突然掉落等情況的發生。

偏癱後肩關節半脫位雖常見，但通過正確的預防和治療方法，可以有效降低其發生率，提高患者的生活品質。對於偏癱患者及其家屬來說，瞭解肩關節半脫位的相關知識，積極採取預防措施十分有效。

三、結語

偏癱患者的上肢保護至關重要，關係到患者的康復進程和生活品質。通過合理的預防措施和科學的康復訓練，我們可以有效地減輕患者的痛苦，促進患者的康復。希望這篇文章能夠為大家提供一些有用的知識和建議。

(注：本文中的圖片僅供參考，具體擺放姿勢請諮詢專業康復醫師或治療師。)

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

——兒童青少年脊柱側彎的作業治療故事

王娟、林誠

福建醫科大學

小藍今年三年級，本應是自由歡快的時光，但最近心中卻常常感到憂慮，他發現自己有些“歪”。小藍的媽媽注意到之後帶他去看醫生，經過檢查小藍確診了青少年特發性脊柱側彎，醫生告訴他們需要通過作業治療進行矯正。而小藍心中充滿疑惑和不安，他不懂自己為何會得這種病，也不知道作業治療究竟是什麼，以及如何通過作業治療讓自己“變好”。那麼接下來，讓我們一起為小藍解除心中的困惑，開啟一段“挺直脊梁，健康相伴”的作業治療科普之旅。



脊柱側彎的基本知識介紹

關於作業治療（OT）

2024年10月27日迎來一年一度的世界作業治療日，那麼什麼是作業治療？讓我們先來瞭解作業治療的含義。

作業治療（Occupational therapy，OT）是康復醫學的重要組成部分，目的是協助殘疾者和患者選擇（choose）、參與（engagement）、應用（apply）有目的性和有意義的活動，預防、恢復或減少與生活有關的功能障礙及促進最大程度的功能，達到最大限度地恢復軀體、心理和社會方面的適應及功能，增進健康。緊密貼合了今年的世界作業治療日的主題：“人人享有作業治療服務（Occupational Therapy for All）”。

什麼是脊柱側彎？

近年來，脊柱側彎的發病率逐漸上升，已經成為繼肥胖、近視後，威脅我國兒童青少年身心健康的第三大“殺手”。所謂脊柱側彎是指一種以 Cobb 角（沿上端椎的上終板和下端椎的下終板各畫一條直線，兩線各自垂直直線的交角） $>10^\circ$ 及椎體旋轉為特點的脊柱三維畸形。

小藍為什麼會出現脊柱側彎呢？

脊柱側彎的病因多樣，主要包括遺傳因素、日常生活中不正確的背包姿勢或坐姿、異常的 BMI 等。

脊柱側彎後小藍的“MOHO” 發生哪些變化呢？

MOHO 的全稱是 Model of Human Occupation，即人類作業模型，我們可以基於 MOHO 模型為小藍進行分析並指導進行康復訓練。

以前的小藍	現在的小藍
<p>Volition 意志力</p> <p>自信、開朗</p> <p>愛好：踢足球</p>	<p>Volition 意志力</p> <p>覺得自己不受大家喜歡，懷疑自我</p> <p>對踢足球失去興趣</p>
<p>Habit 習慣性</p> <p>角色：學生、兒子</p> <p>作業習慣：每天的日常上學、交流</p>	<p>Habit 習慣性</p> <p>喜歡呆在家里</p> <p>不願意去上學，拒絕跟身邊的人交流</p>
<p>Performance capacity 履行能力</p> <p>每天自覺地完成家庭作業</p>	<p>Performance capacity 履行能力</p> <p>注意力不集中，溝通困難</p>

該如何通過作業治療幫助小藍進行康復呢？



講解如何對脊柱側彎進行康復

對於兒童青少年脊柱側彎的康復，我們可選擇以下幾種作業療法：

①治療性作業活動

可以選擇一些治療性作業活動幫助患者進行康復。體育活動例如投籃、游泳、射箭和飛鏢等，練習伸展性的作業活動，有助於鍛煉脊柱周圍肌肉力量。

娛樂性的活動例如虛擬實境遊戲（VR 鏡下模擬滑雪、射擊等），有助於改善平衡和運動功能，提高生活品質。

②佩戴護具

在指導下選擇合適的護具進行佩戴，根據個人情況每天至少佩戴 20 個小時以上。

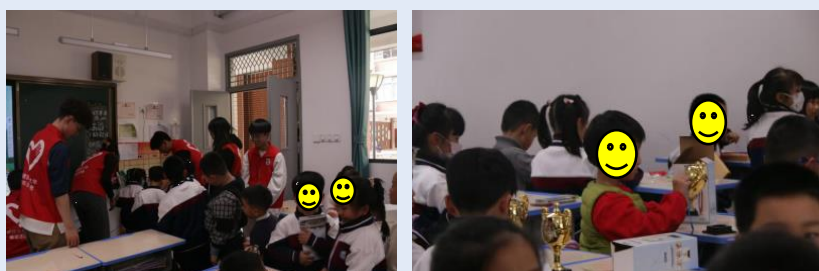


③日常生活活動和呼吸訓練

日常生活中應保持正確的坐姿，選擇合適的書包，合理安排作息時間等，提高獨立生活的能力，免脊柱側彎進一步加重。並加強呼吸訓練（例如深呼吸、腹式呼吸），減輕脊柱側彎導致的呼吸困難。

④心理干預

小藍出現脊柱側彎前後的心理變化，也是在脊柱側彎的作業治療過程中應該特別關注的方面。



互動交流，通過問答形式加強對脊柱側彎知識的瞭解

脊柱側彎科普宣講及結合作業療法應用對我的啟發



通過團隊合作圓滿地完成了科普“之旅”

Occupation is life，作業治療就是生活，此次科普讓我瞭解了如何將作業治療融入脊柱側彎的康復，以患者為中心，幫助患者更好地適應日常生活，提高生活品質。關愛兒童青少年脊柱健康，早發現、早治療可以有效地預防脊柱側彎，保證“人人享有作業治療服務”，提升兒童青少年的身體和心理健康水準。

脊髓損傷 (SCI) 居家健康宣教

張仁剛
四川大學華西醫院

一、壓力性損傷

壓力性損傷是因身體局部受壓引起的血液迴圈障礙，在濕熱的環境下，易造成皮膚及皮下組織壞死形成。SCI 患者由於長期臥床，且癱瘓部位感覺障礙，故極易發生壓力性損傷。

預防及治療：

1. 關鍵是預防：

- a) 減除壓迫：定期變換體位，如臥位下堅持每半小時翻身一次（軸向翻身）/輪椅上雙手支撐抬臀或左右抬臀 30 秒改善受壓不的血液迴圈；避免衣服、床單等有皺折，床面椅面上有異物，引起局部長期受壓。
 - b) 減輕骨突部位受壓：選擇良好的坐墊，床墊和海綿等，墊於骨突部位下，尤其是後枕部、肩胛部、骶尾部、髖關節、膝關節以及足跟和內外踝部；坐墊應具有良好的散熱，吸汗，透氣性能，保持局部乾燥透氣。
 - c) 皮膚護理：每天檢查皮膚，尤其是骨突位置，避免皮膚損傷；定期用溫水肥皂清潔皮膚並保持皮膚乾燥；避免皮膚外傷（如在床椅轉移，床邊轉移等過程中，皮膚與床面、椅面反復快速摩擦）
2. 若出現局部皮膚發紅，預示壓力性損傷可能；應及時減除該部位壓力，予以熱敷（水溫 30-40°，半小時/天），直至局部發紅情況消退。
 3. 若已出現壓力性損傷：對於四肢部位的壓力性損傷無論變換何種體位，都應用兩塊小海綿墊將壓力性損傷部位架空；對軀幹部的壓力性損傷（如骶尾部、兩側坐骨結節）可用兩塊大海綿墊將壓力性損傷部位架空。

二、泌尿系統併發症

SCI 患者通常存在排尿功能障礙、尿道解剖結構及泌尿系統病理生理的改變，進而引起尿動力學的變化，如處理不當很容易出現反復泌尿系感染、泌尿系結石，甚至引起腎積水及腎功能損害。

預防及治療：

1. 應儘早停止留置導尿管，實行間歇導尿。
2. 如保留尿管：
 - a) 注意衛生：培養良好的個人習慣，**嚴格無菌操作**，定時更換導管；每天清洗尿道口，清潔無分泌物；
 - b) **尿袋位置始終低於膀胱水準**；
3. 如採用間歇性清潔導尿：
 - a) 增加排尿量，沖洗膀胱：**每日控制飲水量在 1500-2000ml，最好在 10:00-20:00 每小時均衡攝入 125ml 左右，使 24h 尿量控制在 2000 ml 以下；間隔 4-6h 導尿 1 次，每次導尿時膀胱容量不超過 500ml；**
 - b) **不用力解小便，不用力按壓腹部解小便**，在自主排大便之前應先將小便導盡或排盡，防止尿液回流。

三、呼吸系統感染

呼吸系統併發症是外傷性脊髓損傷患者早期死亡的主要原因。患者由於長期臥床，且呼吸功能出現障礙，呼吸道分泌物難以排出，易導致肺部感染，心肺功能降低。

預防及治療：

1. 側臥位下定期翻身，用空掌叩擊幫助咳嗽，排痰；
2. 清除呼吸道過多的分泌物，保持呼吸道通暢；
3. 鼓勵病人做深呼吸（腹式呼吸）增強呼吸肌力量；
4. **加強心肺功能訓練，進行中等強度的有氧訓練，20-30 分鐘/次，2 次/天。**中等強度有氧訓練舉例：每組五十個舉裝滿 1.5L 的水瓶，五組；操控輪椅外出；步行，打太極拳等。強度判斷方法：（1）自我感覺：呼吸和心跳適度增加，少量出汗，可按呼吸節奏完整地說一句話。（2）心率=60%-70%的最大心率（220-年齡）。

四、深靜脈血栓及肺栓塞

深靜脈血栓的形成是脊髓損傷後的主要併發症之一，與其相關的肺栓塞直接危及生命。脊髓創傷本身、脊髓損傷後肢體癱瘓、肢體制動、長期臥床及為解剖復位和保持脊柱穩定性而行的手術、麻醉等原因都是深靜脈血栓的誘因。

預防及治療：

1. 如無特別的禁忌，應在傷後 48 h 開始 DVT 的預防治療，並定期測量大小腿的周徑；
2. 機械預防法：**穿戴梯度壓力彈力襪，足底靜脈泵等加速下肢靜脈血流速度，避免血液滯留。**
3. **被動，助動，主動活動踝、膝及髖關節；站立訓練，2 次/天，30 分鐘/次；**
4. 生活習慣方面需禁煙，限酒。

五、異位骨化

異位骨化是脊髓損傷患者常見的併發症之一，多發生於髖關節（70%~97%），其次為膝、肩、肘等關節，表現為腫脹和熱感，嚴重的異位骨化會限制關節的活動度，甚至造成關節強直，影響患者的日常生活活動。

預防及治療：

1. 進行伸展性練習
2. **主被動活動時輕柔和緩，切忌過快或用猛力。**

六、體重管理

SCI 後由於患者活動量減少，能量消耗少於能量攝入，體重通常增加，並繼發引起壓力性損傷可能，轉移困難等問題。

預防及治療

1. 控制體重，保持 BMI（體重[Kg]/身高²[m]）在 18.5-23.9。
2. 控制飲食，避免吃太多的脂肪和糖類，應多吃水果、蔬菜、豆類和糙米等高纖維食物，保證食物的多樣性，易於排便；另外可飲用適量的茶、咖啡，牛奶和果汁代替部分飲水。
3. 增加功能性運動量，以增加能耗。

七、痙攣

痙攣是由不同的中樞神經系統疾病引起的，以肌肉的不自主收縮反應和速度依賴性的牽張反射亢進為特徵的運動障礙。由於痙攣性癱瘓很少出現肌肉萎縮，因此，一定程度的痙攣對於預防壓力性損傷或骨質疏鬆的發生，對不全截癱患者的站立都是有利的。但是如過度痙攣影響日常生活活動和康復訓練的進行，應進行治療。

預防及治療：

1. 發現並去除促使痙攣惡化的因素，如採取避免引起肌緊張的體位、控制感染、穩定情緒、保持環境溫度恒定；
2. 膀胱痙攣也可導致身體及精神緊張導致肌肉痙攣，可通過藥物改善平滑肌痙攣情況，嚴重時可通過留置尿管，持續引流；
3. 物理療法：關節活動範圍訓練、站立訓練、冷療、水療、交替電刺激。

八、骨質疏鬆

骨質疏鬆是一個多因素相關的全身性骨骼疾病，以骨量丟失，骨結構破壞為特徵，常導致骨折發生。SCI 後骨質疏鬆的發生與癱瘓持續的時間、機械刺激、痙攣狀態、年齡等因素相關。

預防及治療：

1. 骨密度測量是判定骨質疏鬆後骨折風險的重要資料，定期做好骨密度測量，
2. 康復措施：包括功能性電刺激，脈衝電磁場等物理治療；功能性訓練包括站立和行走，跑步機等。

九、肌肉萎縮

SCI 後肌肉萎縮主要因廢用等原因導致骨骼肌營養不良，肌肉體積較正常縮小，肌纖維變細甚至消失。

預防及治療：

1. 保持樂觀愉快的情緒。
2. 合理調配飲食結構。
3. 康復訓練：肌力增強鍛煉（徒手肌力訓練、功能性肌力訓練等）、站立訓練、步行訓練、溫浴、按摩、針灸、理療（功能性電刺激）。

十、疼痛

脊髓損傷後疼痛是常見的併發症，為起源於脊髓本身的中樞性疼痛，常表現為損傷平面以下呈擴散性的感覺異常性疼痛，常為燒灼痛、針刺痛、麻木或跳動痛，一般為自發性，多與情緒改變有關。臨床有一些患者的主訴實際上屬於感覺紊亂。

預防及治療：

1. 一般單用藥物和理療方法效果均不明顯，必須結合藥物、康復訓練及心理治療等才能取得較好效果。
2. 物理療法：以降低中樞性興奮為原則，一般採用肌電生物回饋或高頻電治療等
3. 通過參加有興趣的活動，看報、聽音樂、與家人交談、深呼吸、放鬆按摩等方法分散病人對疼痛的注意力，以減輕疼痛。
4. 盡可能地滿足病人對舒適的需要，如說明變換體位，減少壓迫；做好各項清潔衛生

護理；保持室內環境舒適等。

5. 家屬的支持和配合。

十一、 性與生殖功能

情況比較複雜，可諮詢相關專業人士。但大多數脊髓損傷人士都可以有一個相對滿意的功能結局。

十二、 注意事項

1. 作業過程中，**安全第一**。在安全的範圍內，不可加量延時，注意提醒中途休息，少量多次進行。所有活動要求緩慢、平穩，切勿過快或用猛力，儘量在有家屬陪護的條件下進行訓練。如有異常情況，應立即停止，採取應急措施。若疼痛進一步加重至難以承受，請馬上就醫。
2. 活動時要注意觀察患者的狀態，採取措施激發其治療積極性，活動過程中保持輕鬆愉快的氛圍，避免出現厭煩情緒。同時也**切忌著急**，康復是一個循序漸進、慢慢堅持的過程。
3. 活動設計為術後短期內訓練方式，在活動過程中記錄訓練、生活中影響功能、能力的具體事項，記錄訓練進度，以便門診調整訓練計畫。
4. 儘量定期門診複診丁明甫教授、潘紅霞醫生等，請把資料攜帶齊全。門診時間（以門診當日公佈為準）。如有治療活動疑問請隨訪您的作業治療師（四川大學華西醫院溫江院區三樓作業治療部）。

參考文獻：

- [1] 詹敏, 李安安, 時琳, 等. 脊髓損傷病人神經病理性疼痛護理的研究進展[J]. 護理研究, 2024, 38(19):3513-3517.
- [2] 楊意鵬, 張揚, 黃鑫怡, 等. 276 例嚴重頸脊髓創傷合併四肢癱患者的術後生存分析[J]. 醫學研究與戰創傷治, 2024, 37(06):610-615. DOI:10.16571/j.cnki.2097-2768.2024.06.008.
- [3] 劉宏煒. 創傷性脊柱脊髓損傷的系統管理及常見併發症處理專家共識(2022 版)[J]. 中國老年保健醫學, 2022, 20(04):10-15.
- [4] 楊衛新. 脊髓損傷後下尿路功能障礙管理[J]. 華西醫學, 2022, 37(05):693-699.
- [5] 李廣偉, 王少波, 趙文奎, 等. 脊髓損傷對男性性功能影響的臨床觀察[J]. 實用骨科雜誌, 2021, 27(02):118-121+126. DOI:10.13795/j.cnki.sgkz.2021.02.005.
- [6] 任炳開, 鄭怡彬, 黃磊文, 等. 呼吸道管理及纖維支氣管鏡治療創傷性頸脊髓損傷的價值[J]. 中國組織工程研究, 2021, 25(18):2902-2907.
- [7] 宋西麗. 脊髓損傷患者下肢深靜脈血栓的有效護理管理分析[J]. 雙足與保健, 2019, 28(23):114-115. DOI:10.19589/j.cnki.issn1004-6569.2019.23.114.

- [8]孫莉娜, 李卉梅, 李豔芬, 等. 精細化管理在脊髓損傷後神經源性膀胱康復中的應用[J]. 護理實踐與研究, 2019, 16(13):55-57.
- [9]張苗, 鄧小玲. 頸脊髓損傷患者氣管切開後呼吸道管理的研究進展[J]. 廣東醫學, 2018, 39(20):3130-3132. DOI:10.13820/j.cnki.gdyx.20181107.010.
- [10]董利薇, 董國棟, 曹建業, 等. 淺析早期功能鍛煉對脊髓損傷患者傷後異位骨化的影響[J]. 當代醫藥論叢, 2018, 16(01):136-138.
- [11]戴宏樂, 胡麗梅, 邢華醫, 等. 脊髓損傷後女性性功能障礙研究進展[J]. 中國康復醫學雜誌, 2016, 31(12):1400-1403.
- [12]黃雲蘭. 康復護理干預對脊髓損傷病人住院期間生活自理能力及膀胱管理情況的影響研究[C]//國際數字醫學會, Digital Chinese Medicine. 湖南中醫藥大學學報 2016/專集:國際數位醫學會數位中醫藥分會成立大會暨首屆數字中醫藥學術交流會論文集. 鹽城市第三人民醫院;, 2016:2.
- [13]朱曉東, 徐錫明, 董立薇, 等. 脊髓損傷後神經源性異位骨化的危險因素分析[J]. 中華老年骨科與康復電子雜誌, 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肩颈压力，防止出行途中颈部酸痛和打盹等情况，减少颈椎酸痛压力。

通勤双肩包的小窍门

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，预防高低肩和颈椎酸痛。

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

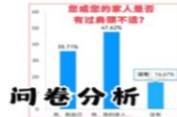
在游戏中，你需要抬头看鼓，又需要低头传花。在工作之余和同事朋友一起，既可以缓解工作带来的疲劳，又可以缓解颈椎压力，促进血液循环，活动关节，强健颈部肌肉。

Step 4 投壶游戏

投壶游戏可以提高手、眼、脚的协调能力 and 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。



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。



軟組織急性損傷需要“和平與愛” (PEACE&LOVE 原則) 嗎？

李定良 左京京
四川大學華西醫院

一、什麼是軟組織損傷？

大家崴過腳嗎？扭傷過手腕嗎？這就是軟組織損傷，主要指的是肌肉、肌腱、韌鞘、韌帶、軟骨、關節囊、椎間盤等受到直接或間接暴力，或長期慢性勞損引起的一大類創傷綜合征。我們常見的軟組織損傷有：肌肉拉傷、韌帶扭傷、挫傷、撞傷、肌腱炎、滑膜炎等。

二、軟組織損傷要怎麼處理呢？

軟組織損傷處理原則隨著時代的發展和醫學水準的提高在不斷演變，從 1978 年 Gabe Mirkin 醫生提出的 RICE 原則，到上個世紀 90 年代的 POLICE 處理原則，再到 2019 年 Dubois 和 Esculier 提出的“PEACE & LOVE”（“和平與愛”）原則。軟組織損傷的處理原則一直在發展，以下我們會為大家具體介紹“PEACE & LOVE”原則。

三、PEACE & LOVE 軟組織損傷處理原則

2019 年 Dubois 和 Esculier 提出兩個新的縮寫詞“PEACE & LOVE”來優化軟組織損傷的處理原則，該原則涵蓋了從即時護理到後續管理的全方位軟組織損傷管理。2020 年《英國運動醫學期刊（British Journal of Sports Medicine, BJSM）》推出了替代“RICE”的最新的急性和亞急性軟組織損傷處理方案，涵蓋了從急性處理（PEACE）到慢性恢復（LOVE）的連續性康復原則，強調了患者健康教育和解決有助於恢復的相關心理社會因素的重要性。它也強調了使用消炎藥物進行恢復的潛在有害影響，以及早期活動、樂觀和鍛煉以促進癒合的模式，並為不同康復階段的損傷管理提供了更全面的框架。

四、PEACE & LOVE 軟組織損傷處理的具體辦法

1. 針對急性期處理的“PEACE” 一般來說急性期是指受傷後的 1-3 天，但急性期的具體時長往往因人而異，需要根據損傷程度，傷口狀態、深淺程度等進行判斷。

P : Protect 保護

損傷後的 1-3 天內應減少負荷，採取相應的制動措施，限制活動，減少組織出血，防止進一步損傷，即防止傷勢擴大並降低惡化傷勢的風險。當疼痛程度可以控制，即可取下保護裝置並開始適當運動。注意休息也要適量，因為長時間休息會影響組織的強度和品質。

E : Elevation 抬高

將受傷部位或肢體抬高超過心臟，目的是促進組織液回流，減輕腫脹反應。

A : Avoid anti-inflammatory modalities 避免使用抗炎療法，如消炎藥

軟組織損傷後大多伴有炎性反應，炎性反應的各個階段有助於受傷的軟組織進行修復。但消炎藥會抑制發炎，減緩修復，讓傷口修復時間延長，尤其是使用較高劑量的抗炎藥物，因此應視傷情科學使用消炎藥。

若是輕度、中度的炎症反應儘量避免使用消炎藥，但可以吃止痛藥緩解疼痛感；嚴重發炎或有合併感染時，則可考慮短期（7 天以內）的消炎藥，避免炎症反應範圍擴大。

C : Compression 加壓

損傷後 1-3 天可利用彈性繃帶等對傷口進行加壓，有助於改善關節腫脹和組織出血。加壓發生在最初 1-3 天的保護之後，這不應像保護階段那樣具有限制性，並允許全方位的運動。

E : Education 健康教育

醫生或康復治療師應指導患者瞭解到急性損傷後治療內容及注意事項，對損傷功能的恢復進程有正確的認知。鼓勵患者主動處理傷痛、教導正確觀念。應避免過度依賴針灸、電療等被動式復健或不必要的治療與手術。

不同的組織損傷後需要的修復時間是不同的，一般肌肉需要 1-2 周，肌腱需要 2-4 周，韌帶則需要 6-8 周才能恢復到接近原本正常的狀態。較嚴重的損傷、較高齡的傷者、或合併一些慢性疾病等，都會延長恢復的時間。如果需要從事原有運動，則需要讓身體和組織修復到原來的狀態後才能回歸。

2. 針對慢性恢復期的“LOVE”，在急性期後如果傷口沒有紅腫、發熱等現象，基本上就可以開始進行亞急性階段的處理。

L : Load 適當負荷（適當負重）

積極運動和鍛煉對大多數軟組織損傷患者是有益的，在損傷早期的疼痛與腫脹得到控制後，在症狀允許的前提下該儘快恢復正常活動。在不增加疼痛的前提下，應循序漸進適當增

加負荷。合適的負荷不僅可以通過機械傳導促進軟組織修復、重塑，也能增強軟組織耐受性，簡而言之就是刺激組織修復，重塑肌肉、肌腱和韌帶的功能。

O : Optimism 保持樂觀心態

焦慮、恐懼、情緒低落等負面情緒會伴隨著受傷者較長一段時間，這些不利心理因素可能會阻礙恢復運動的積極性成為康復階段的障礙。只有保持好的情緒，樂觀的心態，積極面對受傷後的機體，才有助於更好的進行功能恢復。

V : Vascularisation 保持血液迴圈暢通

心血管活動是肌肉骨骼損傷管理的基石，長時間制動會降低機體體能。軟組織損傷後應在受傷後幾天就開展適當的有氧及無氧運動，以增強動力並增加受傷結構的血流量。有氧的心肺運動刺激血液迴圈，增加流向受傷組織的血液，改善局部血供，加快組織修復。早期活動和有氧運動可改善身體機能，支持重返健康並減少肌肉骨骼疾病患者對止痛藥的需求。

E : Exercise 運動訓練

運動訓練有助於在受傷後早期恢復活動度、肌肉力量和本體感覺，並能夠降低復發性損傷的發生率。大量證據支持運動訓練治療踝關節扭傷。運動訓練時應避免疼痛，先在無痛的範圍內適當的進行運動，其有利於促進關節功能恢復，強化關節的穩定性，也能確保在亞急性恢復期達到最佳修復效果。應將無痛原則貫徹始終，作為運動鍛煉進行開展的前提。本體感覺訓練、關節活動度訓練、關節周圍肌肉力量訓練、平衡訓練和運動能力恢復訓練可以作為家庭康復訓練的主要內容。

五、其他注意事項

在“PEACE&LOVE”原則中減少了對冰敷的重視。文章中認為冰敷可能會破壞炎症反應、影響血管生成和血管重建，可能會增加未成熟的肌纖維，影響組織再生。即便是最初提出 RICE 運動損傷處理原則的美國運動醫學博士 Gabe Mirkin 也已推翻了自己所提出的冰敷理論，Mirkin 表示冰敷雖然被認為能減輕疼痛，但會減緩發炎、拉長修復時間，和消炎藥一樣會減緩傷口愈合速度。他建議，若想以冰敷止痛，可在受傷後，短暫冰敷 10 分鐘、休息 20 分鐘，並重複 1-2 次，傷後 6 小時就不需要冰敷。

因此，冰敷的使用應更加謹慎地從受損時間、受傷部位、嚴重程度、環境及個人因素等多方面進行考量。

雖然“RICE”方案在急性損傷後可能仍有一些用處，但“PEACE&LOVE”原則是一種更積極的、基於運動的方法，通過早期活動和鍛煉，與嚴格的休息和冰敷相比，可能為軟組織恢

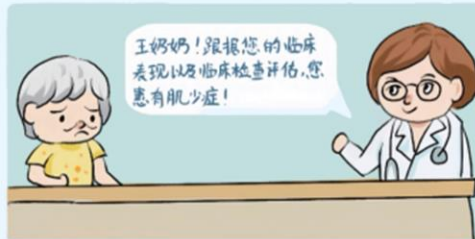
復帶來更好的長期效果。

六、參考文獻

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、余焱喆、管梦茹、刘吉辉、林曼艺

