

康复科副主任吴小山：康复治疗提高老年人的生活质量



我毕业于浙江中医药大学,从医32年,擅长脊髓损伤康复、脊柱侧弯诊治矫形、骨折术后与关节疾病康复、颈椎病、腰椎间盘突出症康复治疗、膝关节炎手法治疗,及各类疼痛(如颈肩腰腿痛)的康复治疗。先后至浙江省中医院、浙江大学第二附属医院、江苏省人民医院、全国康复培训中心进修学习。在《中华创伤杂志》《中国矫形外科杂志》《浙江创伤外科》《全科医学临床与教育》等核心期刊杂志发表多篇文章。

我在工作中发现,随着年龄的增大,很多老年人会出现膝关节病如半月板损伤、骨性关节炎等疾病,这些小病小痛不仅是重大的健康隐患,更严重影响了老年人的生活质量。

骨性关节炎多发于负重较大的膝关节、髋关节、脊柱等部位,手部关节也是本病好发部位之一,年龄越大发病率越高,女性发病率高于男性,尤其是绝经后妇女更多见。60岁以上的人群中患病率可达50%以上,75岁以上的人群可达80%,其中20%-30%有临床症状,致残率可高达53%。主要症状是关节疼

痛、僵硬、活动受限,严重的时候会出现关节变形。

以最常见 的 膝骨关节炎 为例,最常见的症状是 蹲不下去上厕所了,或者是 蹲下去之后站不起来了,又或者是 上下楼梯钻心疼,很多以前能做的运动,做不了了,生活质量极大下降。

近几年来,丽水第二人民医院康复科针对膝关节病如半月板损伤、骨性关节炎等疾病,利用 石氏伤科手法 治疗,不开刀、不手术,取得显著疗效。

没想到这么多年了,我这腿还能恢复如初,真的太感谢医生了!一名缙云籍的女患者感慨道,她年轻时将家务、农活一肩挑,可是过度的劳动也早就透支了她的身体,几年前就出现双膝关节疼痛,关节轻度变形,尤其是劳累、受凉后会疼得更加厉害,辗转多地求医但疗效甚微。经人介绍来到我院就诊,经我们手法治疗一次,疼痛就减轻大半,前后经过5次治疗,疼痛消失,行走活动自如。

康复科主任助理中医师蔡光永：一身正骨,治病救人坚守 医 心担当



2011年我参加工作,如今已在中医针灸推拿正骨岗位上战斗了10余年,在治疗颈椎病、腰椎病、颈腰腿痛等疾病积累了丰富的临床经验。在很长一段时间里,中医针灸推拿被认为只能治疗小毛病,得不到应有的重视和认可,尽管如此,我依旧为当初从医选择针灸推拿正骨专业感到自豪,因为多年来我得到了无数患者的认可。

曾经有位患者,双下肢僵硬伴有行走困难3个多月,在丽水、杭州等地求医未能查明病因。在购买轮椅时经人推荐,来找我看诊。看完他的病历资料,我发现查不到病理征,肌力正常,拍片化验也没有阳性指标,考虑还是功能性疾病,于是建议先针灸看看疗效。经过针灸后,患者不需要搀扶就能走一段路,后经一个疗程治疗,患者恢复如前。

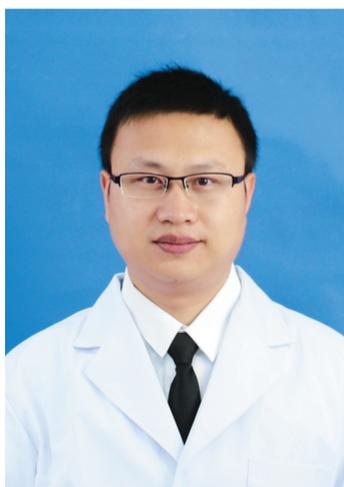
类似的案例不胜枚举,2017年我到二院康复科工作后,难杂病症、心身疾病的人不断增多,于是我发奋学习,阅读古典医学名著,到北京空军总医院进修,出国拜师学习。靠着一份异常的执着和勤奋,让我的中医针灸和正骨技术日益精进。

我以中医理论为指导,博采众长,自成一套中医手法正骨结合针灸治疗椎病及脊椎相关疾病的中医诊疗方式。自创研发中医正骨复位椅,通过正骨复位椅让医者施术正骨复位变得简便易,让患者更舒适。我实施这项手法治疗的患者有上万余例,通过中医正骨和针灸,众多原本要通过外科手术治疗的颈椎病和腰椎间盘突出症患者通过中医综合保守治疗得到满意的疗效,从而避免了手术的风险和痛苦,同时也减轻了经济负担,让祖国医学瑰宝真正为老百姓造福。

医者治 现病,更要诊 未病,要防患于未然,帮助更多人免受于疾患的发生。在工作之余,我积极开展健康科普宣传,受邀前往丽水学院、丽水中学、丽水市财政局及丽水国家电网等单位开展 脊柱健康知识 的科普宣教,直接受益上万人次。

从医10余年来,我始终奋战在中医针灸推拿正骨、康复医学第一线,先后获得 优秀青年医师 优秀共产党员,入选丽水市 绿谷新秀 等荣誉称号,用一身正骨专业治病救人,履行着一名青年医生的坚守与担当。

康复科治疗师组长麻蔡军：最大的愿望是帮助患者回归社会



作为一名康复治疗师,我不像其他一线医生那样,每天都奔波在救死扶伤的紧要关头。但是我能通过各种康复措施,尽量减少病人的残疾和因残疾带来的不便,让患者生活上能够基本自理或回归社会。

2009年8月我来到丽水工作,当时别说患者,很多医生都不知道康复治疗师是做什么的,在丽水地区所有医疗单位工作的康复治疗师不足5人。但我们坚持学习,用患者的点滴疗效和进步来得到肯定。我们的科室也从原来的5个人发展到现在的80余人,成为丽水康复的一大品牌。

作为一名康复工作者,看着患者一点点康复、最终回归社会是我最大的骄傲。比如很多中风患者因肢体功能瘫痪,容易诱发肩部疼痛,而大部分治疗师无法解决。但是我研究了十几年肩关节生物力学、病理学、肌骨超声学等医学知识,并通过贴扎技术,冲击波技术,超声药物导入等多学科知识,能帮助绝大多数中风患者解决肩痛的问题。

记得今年上半年有位中风患者,肢体功能评估各方面都好,手脚能动,肌肉力量也相对正常,但是患者存在面部无表

情,肌张力高,运动迟缓等帕金森的症状,这让大部分治疗师很为难。

我通过阅读患者头颅MRI,核对相关的功能解剖,深入学习分析与研究,总结出患者可能得了血管性帕金森。之后我和临床医生沟通调整治疗思路,同时更换了部分药物,患者的症状在一周后得到明显改善。

这样的例子在丽水二院康复医学科每天都在发生,因为科室医务工作者一直坚持不断学习,科领导也努力培养人才梯队。并且每个医疗小组都会根据患者的病情,深入分析原因,并为患者解决问题。

正因为十年如一日的坚持,我的康复治疗水平得到不断提高,在得到患者认可的同时也得到了很多荣誉。2017年我被聘为丽水物理医学与康复学会秘书,2018年参加了丽水市及浙江省卫生计生系统职工康复技能竞赛,荣获丽水市的岗位标兵,省级三等奖等多项奖项,成为浙江省2018年优秀康复医疗工作者,并多次获得先进工作者。

康复治疗师张福鑫：关注脊柱侧弯,让孩子健康成长



我毕业于河南中医学院,擅长运用龙氏正骨,Maitland治疗颈肩腰腿痛,运用德国施罗斯疗法治疗青少年特发性脊柱侧弯,尤其擅长治疗颈椎病、腰椎病、脊柱侧弯方面的疾病。

近年来,越来越多的青少年出现高低肩、驼背、长短腿、含胸等情形,这些可能是脊柱侧弯的症状。脊柱侧弯会引起脊柱在额状面、水平面、矢状面的变形,伴随着椎体旋转、脊柱扭转、平背等一系列的脊柱异常,严重影响孩子的成长发育。

目前,国外通常的做法是主动筛查,由专业的骨科医生到学校体检。目前国内筛查机制欠缺,只有少数省份开始了主动筛查活动。我科室在2020年去几所学校筛查,发现30%的学生出现体态不佳,10%-15%怀疑有脊柱侧弯,特别是高年级段的,统计出来一个班有10几名学生有脊柱问题,占班级的20%左右。

然而,脊柱侧弯这个词对于大众来说还是太陌生了,加上孩子现在学业较重,发生脊柱侧弯时又没有任何的疼痛和不适,非常容易被家长忽略。

目前国际上治疗脊柱侧弯公认安全有效的非手术疗法是德国施罗斯疗法,有着100年的治疗历史,治疗效果得到国际上的认可。我2018年学习了这种疗法,目前是丽水地区唯一一个获得国际认证的脊柱侧弯治疗师。

我刚学习完这种疗法后,就遇到了一位10岁的小朋友,Cobb角为20°,水平尺角度为12°,如果侧弯幅度进一步增大,就要进行手术治疗,在脊椎上钉上矫正钢板,再旋转矫正。经过我的10次治疗,男孩的拍片测量Cobb角为5°,水平尺角度为3°,半年后再次拍片侧弯恢复正常,水平尺角度为0°。在这3年里运用该疗法治疗了很多的脊柱侧弯患者,使他们的症状减轻或者消失。

我们希望家长花几分钟时间,检查孩子的脊柱,尤其是青春期的孩子。检测的方法也十分简单,只需要进行弯腰试验,让孩子站立于家长正前面,双手合十,向前弯腰90度,家长屈膝,两眼从背部水平看过去,如果两侧肌肉高度不一致,建议尽快到医院做进一步的检查。