



医院见习——康复治疗

2014 级康复 2 班张昊文

与赵秦老师联系并征得同意后我开始了在连云港市第一医院康复科的见习工作。那天外面下着倾盆大雨，但治疗室里也挤满了病人及其家属。

首先，我跟着赵老师给膝关节活动障碍的病人做了一下 CPM^[1]



病人平躺在床上，患侧腿放 CPM 上，然后由我来给病人把腿绑好，在以后老师便将 CPM 调整为屈膝 80° ，接着 CPM 便来回做 0 到 80° 的屈膝运动。一开始看病人的表情有点疼的样子，但后来适应了，就不怎么疼了。做一个疗程的 CPM 大概需要半个小时。当然治疗完也不是什么都



不需要做，平时没事的时候也需要练习屈膝这个动作，当然范围不能那么大，一般是 0 到 60° 即可。

跟着赵老师给病人做完 CPM，我看那边有个腰部牵引器械【2】，正好没有病人在使用，便上去尝试了一下。



首先，平躺在床上，接着调整位置，使髂前上棘正好对着绷带中间，然后用绷带紧紧绑紧，最后放置一个椅子，把腿放在椅子上使效果达到最好。老师给我设定的重量是 20kg，这时就感觉一股力量在拉着自己的往下拽，能够明显感觉到脊椎被拉伸。然后器械再把你往上面拉，这样做循环运动。做完了之后感觉腰部有一阵阵的酸麻。



紧接着，我就去第一治疗室，正好有个病人在做磁热共振，其主要功能是通过用绷带将热量传到体内，



加快血液流动速度，

从而达到缓解疼痛的效果。紧挨着磁热共振的是用来练习肌肉的，



第一种是练习肌肉的

协调能力，通过健侧来带动患侧的运动，主要是想通过这种反复运动来使患侧肌肉逐渐能够与健侧共同完成日常生活中的运动；第二种是练习肌力，在患者上肢肌肉受伤后练习使用，通过患侧用力拉动拉环，



下方是重物，与拉

环相连，患者逐渐拉动拉环的长度在增长，即表明患者的肌力在不断恢复，直至基本恢复。

当然，现在人们的康复意识还不怎么完善，而我觉得康复还是很重要的，并且康复越早介入效果越好。譬如骨折的病人，如果一般情况尚可，手术后第二天即可进行相关肌肉静力性收缩，这样便可以避免肌肉萎缩和关节挛缩。

注释： **【1】**： CPM 是特定用来伸直膝关节僵硬，被动锻炼。

【2】： 腰部牵引的重量=体重*30%---50%（一般从 30%开始逐渐增加，最大不得超过体重的 50%）

（南京医科大学康达学院基础医学部网页）