

# 他们是生命质量的守卫者

## 患者健康的辅导老师——物理治疗师

日前,从无锡市康复医学会传来消息,无锡市同仁康复医院荣获“无锡市首届康复治疗师技能竞赛”PT组团体一等奖。看到这里,很多人不禁要问,什么是康复治疗?PT又是什么意思?其实,PT是Physiotherapist的简称,是物理治疗师的意思。

“我们是物理治疗师,我们的工作运用各种运动、手法以及物理因子治疗等手段,去尽可能地帮助患者提高运动功能、改善生活自理能力,提高患者生活质量!”无锡市同仁康复医院物理治疗师长梁成盼表示。



通过下肢康复机器人,纠正患者异常步态

### 物理治疗可改善各种功能障碍

#### 六十多年前已被世界认可

物理治疗属于康复治疗范畴,广泛应用于神经康复、骨科及运动康复、肿瘤康复、儿童康复、心脏康复等领域,是一种借助力(运动和压力)、光、声、冷、热、电等物理因子,采用非侵入性、非药物性治疗的康复手段,可以治疗和改善各种功能障碍。

1951年9月8日,在丹麦的哥本哈根,11个国家的物理治疗师组织共同组建世界物理治疗师协会(WCPT)。1996年,为让大众更好地了解物理治疗师这个行业,WCPPT决定将每年的9月8日设定为“世界物理治疗日”。也就是说,六十多年前,物理治疗行业已经被世界认可,然而六十多年后的现在,在中国一提到理疗,国人的惯性思维就是针灸、推拿甚至是盲人按摩,仍然有很多人不清楚什么是物理治疗技术,为什么身体出现问题要去康复医院?

其实,物理治疗师是康复治疗师行业里的一个分支,主要通过运动疗法、手法治疗以及物理因子治疗,来执行治疗活动,以达到预防疾病、改善功能障碍和最

大限度地促进、维持和重建患者日常生活活动能力,提高患者生活质量的目的。“物理治疗师与其说是医疗服务从业者,倒不如说是一个老师。作为一名物理治疗师,我们需要对患者进行手把手的教育。在康复过程中,当患者取得了一些进展,我们要学会放手,试图让患者自己去管理自己的身体,给患者足够的自由、自信,让患者成为治疗过程中最积极主动的一员,实现患者治疗获益的最大化。”从事物理治疗工作8年的治疗师陆霞表示。



开展动静态平衡训练,改善患者平衡功能

### 物理治疗师面对每一位患者

#### 始终坚持先评估后治疗

患者来院后,医院康复治疗小组首先会对患者进行一个综合评估。“评估,说简单了就是检查,与医生们查血、拍片的检查手段不同,物理治疗师检查评估的是患者的肌肉力量、关节活动的角度、平衡协调能力、站立的站姿、走路的步态、弯腰抬举的用力方式等等,还包括具体的功能情况,如患者能不能自己起床、

能不能上下楼梯等等,并根据这些评估结果做出功能诊断。”主管治疗师丁文娟表示,有了详细的评估和诊断后就是具体的治疗啦,面对患者存在的种种问题,医生干预疾病的“三大法宝”是吃药、打针和手术,而物理治疗师治疗疾病的“三大法宝”则是运动疗法(功能锻炼)、手法治疗和物理因子治疗。

### 运动疗法可以让患者走得更稳

#### 让韧带损伤的运动员回归赛场

物理治疗师会根据患者的情况,针对性地设计运动训练的动作和强度,让患者通过锻炼的方式,达到改善症状、提高功能的目的。主管治疗师郑泽表示,常见的运动疗法包括肌力训练、平衡训练、有氧训练、呼吸训练、神经肌肉控制训练等。对于偏瘫患者,物理治疗师可以通过神经肌肉控制训练改善他的肢体控制,帮助他走起来,让他走得更稳。对于膝关节十字韧带损伤的足球运动员,物理治疗师可以通过早期的肌力和活动度训练、中期的



开展职业技能模拟训练,助力患者回归工作岗位

运动控制训练和后期的本体感觉和回归赛场训练,让他更快更安全地回归赛场。对于肥胖患者,物理治疗师还可以通过科学的有氧训练帮助他减肥。

### 手法治疗可以令患者减轻疼痛

#### 促进中风患者感觉功能恢复

常见的手法治疗包括关节松动术、整脊手法、牵伸治疗、软组织放松等。“我们会根据患者的情况,针对性地采取各种手法治疗,帮助患者放松、减轻疼痛、改善肢体功能,提高生活质量。”主管治疗师王峰表示。针对肩周炎患者,物理治疗师可以通过关节松动术和牵伸为其减轻疼痛,并增加肩

关节上抬的角度。针对落枕患者,可以通过手法放松和关节松动术为其减轻症状,增加颈椎的活动范围,也可以通过整脊纠正关节的小错位,快速改善患者症状。针对患者中风后的感觉障碍,可以通过各种感觉刺激的手法来增加患者感觉输入,促进其感觉功能的恢复。



个性化一对一手法治疗

### 物理因子治疗可以减轻肢体肿胀

#### 促进疤痕愈合、减轻炎症反应

“常见的物理因子疗法包括电疗、热疗、磁疗、超声波治疗、压力治疗等等。我们会根据患者的情况,针对性地选择不同的物理因子帮助患者改善症状。”主管治疗师龚丽莉表示。

一些脚踝扭伤患者,在急性期,物理治疗师可以通过加压冰敷的方式为其减轻疼痛,减少出血肿胀;在慢性期用热敷、超声波等改善循环,减轻肿胀,促进组织修复。一些手术后伤口疤痕增生的患者,物理治疗师可以通过超声波和音频电疗为其软化局部疤痕,减少

增生,通过磁疗促进疤痕下损伤组织的愈合。针对支气管炎咳嗽的患者,物理治疗师可以通过超短波减轻支气管的炎症反应,达到消炎止咳的目的。



开展物理因子治疗,加速患者康复进程

### 这支团队颇具声誉

#### 吸引海内外学生进修实习

无锡市同仁康复医院康复治疗师长苏彬表示,医院有一支优秀的康复治疗师团队,其中物理治疗师42名,副高2名、中级30名,博士在读1名、硕士及在读15名。近年来,先后荣获江苏省新技术引进二等奖、“全国首届康复相关专业青年教师课堂比赛”物理治疗组三等奖、全国康复临床技能大赛三等奖、上海国际论坛青年治疗师辩论赛二等奖、南京医科大学第二届青年教师讲课大赛一等奖,在历年江苏省康复治疗师岗位技能竞赛中均名列前茅,获多项一、二等奖。

同仁康复医院还是江苏省康复治疗师规范化培训实践教育基地,香港理工大学、瑞士高等专科学校沃州卫生院、南京医科大学、哈尔滨中医药大

学、福建中医药大学、江西中医药大学、无锡卫生职业技术学院、苏州卫生职业技术学院等院校临床实习基地,每年接受和培训进修生、实习生100余人次,多年来累计带教培训1000余人次。医院还有多名高年资物理治疗师被南京医科大学、江南大学、无锡卫生职业技术学院等聘为副教授、讲师,参与康复相关专业课程的授课工作。

“我们可以用科学有效的手段帮助患者,让患者重获站立、行走、爬楼的能力,提高生命质量,享受健康人生。希望更多患者可以了解康复治疗的重要性,避免错失最佳的康复治疗时机,希望让更多人可以了解物理治疗师,令这份职业得到更多的重视和尊重。”物理治疗师长梁成盼表示。(童仁)