

市立医院康复医学中心： 全流程康复助患者重返生活舞台

看望患者时，亲朋好友都会道一声，“祝您早日康复。”自建科起，这句话就成为市立康复人的不懈追求。作为2008年奥运会定点康复中心，青岛市立医院康复医学中心多次承担国内外重大赛事的康复保健工作，是山东省第一个专业的运动医学康复中心。如今，市立医院康复医学中心不仅是青岛市工伤康复定点医院、中国妇幼保健协会青少年脊柱侧凸预防与治疗康复培训基地、中国康复医学会帕金森与运动障碍病康复培训基地，还是中国医院康复联合体常委委员单位。在发展历程中，该中心始终秉持“康复关口前移”的服务理念，积极推进早期康复，以运动、神经、心肺、重症、盆底、儿童康复为六大航标，引领着患者驶向康复的彼岸。在这艘全学科、疾病全流程康复新模式的巨轮上，市立医院康复医学中心不仅为患者提供了预防、治疗、康复一体化的特色服务，更像是一座灯塔，引领着无数患者回归生活的航道，重新找到生活的希望。



刘凯为存在脊柱问题的患者做治疗。

不只按摩 更是功能重塑的“神奇工坊”

在医院的众多科室中，康复医学中心往往被误解为提供按摩和推拿服务的场所，这种误解很大程度上源于“康复”二字给人的温柔疗愈印象。康复医学中心实际上是一个高度专业化、针对各种功能障碍进行全面评估和治疗的“神奇工坊”，其核心在于帮助患者恢复或提升因疾病或损伤而丧失的身体功能，从而重新获得独立生活和回归社会的能力。

在康复医学中心，患者的病因复杂多变，从严重的截瘫、昏迷导致的生活不能自理，到日常生活中常见的落枕、颈椎酸痛等问题，都是其治疗范围。而在多种多样的收治对象中，肌肉与骨骼系统疾病的患者占很大一部分。市立医院康复医学中心运动康复科主任毛世刚表示，针对这类患者，科室实施全流程康复介入策略，注重临床康复一体化，提升康复效果。“无论是颈肩腰腿痛的保守治疗患者，还是因骨折、关节炎等需要手术治疗的，我们都会先进行

详细的康复评估，包括疼痛、肿胀、关节活动度、肌肉力量等多方面的考量。根据评估结果，专家团队制定个性化的康复方案，确保每一位患者都能得到最适合的治疗。”毛世刚说。在康复过程中，科室充分融合了物理疗法与手法治疗的优势。对于关节功能障碍和疼痛的患者，采用低频、中频、高频等物理因子治疗，以及冲击波、牵引等疗法，有效缓解疼痛，促进组织修复。同时，针对肌力不足和关节活动度受限的患者，毛世刚团队会运用专业的手法进行训练，通过阻力原则、疲劳度原则、超量原则、凹凸定律原则等，逐步提升患者的肌肉力量和关节灵活性。在这里，患者们通过专业的康复治疗 and 训练，逐渐找回失去的功能，重拾生活的信心。

“走”向新生 从蹒跚50步到健步700步

在繁忙的都市生活中，脑卒中这一神经系统疾病正逐渐年轻化、普遍化，给无数家庭带来了沉重的负担。然而，在市立医院康复医学中心神经康复科，一场关于生

命与希望的康复之旅正在悄然上演。脑卒中，包括脑梗死和脑出血，以其高发病率、高致残率和高死亡率的特点，严重威胁着患者的生命。临床表现为偏瘫、认知障碍、失语、吞咽障碍等局灶性神经功能异常，让许多患者深陷痛苦之中。然而，在市立医院康复医学中心，神经康复科主任刘凯带领团队，通过对患者身体功能障碍抽丝剥茧，找到问题源头，为他们点亮了回归家庭和社会的希望之光。

“1、2、3、4、5……很好，我们再来一组，加油！”在康复治疗区，60岁的尹先生正在康复治疗师的指导下进行常规康复训练。三年前，他因脑血管畸形导致脑出血，长期受到肌张力过高的困扰。夜晚，他的肌肉紧绷如同经历了一场马拉松般的疲惫；寒冷天气更是让他的肌肉紧张到极点。经历了多家医院的辗转治疗，尹先生最终在市立医院找到了希望。刘凯针对他的病情，制定了个性化的康复方案。通过拉伸技术、肌肉能量技术、功能训练等一系列措施，尹先生的病情得到了显著改善。他晚上睡觉不再痉挛，走路也变得轻松了。从一开始的50步艰难前行，到现在能走700多步，他的生活质量得到了大幅提升。“我之前觉得手可能就要废了，但现在大拇指能动，手也能伸开了，感谢医护人员给了我重生的希望。”尹先生说。接下来，他还会继续接受康复治疗，期待自己早日回归家庭和社会。

刘凯表示，脑卒中中的康复是一个长期而艰巨的过程，但只要患者和医护人员共同努力，就一定能够战胜病魔，重拾健康。

精准发力 全面推进康复亚专科建设

以综合医疗为基础，康复医疗为亮点，致力于医康融合的品牌建设，走到今天，市立医院已将先进的康复理念紧密融入全科发展，打造了一系列亚专科，涵盖骨科与运动康复、神经康复、重症心肺康复、孕产康复、儿童康复、针灸推拿以及理疗康复等领域。

在青少年健康领域，脊柱侧弯已经成为危害我国青少年健康的第三大疾病，仅次于肥胖和近视。脊柱侧弯不仅影响孩子的外观，导致自卑心理，还可能影响活动功能，甚至对心肺等其他脏器和神经造成压迫和损伤。针对这一问题，康复医学中心积极投身于青少年脊柱侧弯的康复工作，为孩子们的健康保驾护航。

13岁的小丽在学校体检时发现脊柱侧弯，来到市立医院康复医学中心神经康复科就诊。经过详细检查，医生发现小丽存在双肩不等高、右侧肩高于左侧的问题，Adam前屈试验呈阳性，脊柱右侧凸明显。全脊柱X光片进一步显示，小丽的胸段脊柱存在侧弯，Cobb角为30度，并伴有轻度椎体旋转。康复团队为小丽制定了专属治疗方案，包括每天至少18小时佩戴定制支具，并安排每周三次康复训练。训练涉及强化脊柱周围肌肉、提升脊柱稳定性和活动度，以及改善呼吸功能的呼吸训练。同时，康复团队定期复查，根据小丽的进展调整方案。经过一年治疗，小丽的脊柱侧弯显著好转，Cobb角减至15度，双肩等高，外观与功能均有大幅提升。

走进市立医院康复医学中心，你会看到患者们超越病痛束缚，找回生活色彩，重拾对未来的憧憬。这里，不仅是康复的殿堂，更是生命奇迹发生的地方。因为市立康复人，无数患者跨越障碍，回归正常生活，书写属于自己的生命新篇章。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒



毛世刚指导患者做腿部康复动作。