



今年5月17日,是第三十六个全国助残日,主题是“保障残疾人平等权益,促进残疾人融合发展”,关注的正是残障人士能否真正平等地参与社会、共享发展成果。而对于残障人士而言,实现这一切的根本前提,是自身的“功能重建”。

在这条“功能重建”的道路上,康复医学往往扮演着不可替代的角色。嘉兴市第二医院康复医学科主任医师傅建明用一句话总结了康复医学的意义:“临床赋生命以岁月,康复赋岁月以生命。”如果说现代临床医学的使命是救治病患、延长生命长度,那么康复医学的价值就在于守护生命质量——帮助残障人士最大程度恢复生活自理能力、重拾人格尊严,顺利回归家庭与社会。

全国助残日:用康复守护希望,助生活重拾光彩

N 记者 朱竞天 医学技术指导 嘉兴市第二医院康复医学科主任医师 傅建明

康复不是“多动就行”,盲目自练有风险

“缩小残障人群和健全人群的身体能力差距,是我们康复工作者的核心目标,也是保障残障人士平等权益的基础。我们希望通过科学的康复,帮助残障人士有尊严地融入家庭、校园、职场与社会。”傅建明表示,康复对提升残障人士生活质量、重建社会参与能力的意义重大,但前提必须是科学、规范、精准的康复干预。

不少人对康复存在认知误区,认为“康复只是活动手脚、多加锻炼”。事实上,康复医学是一项系统复杂的专业工作,涵盖神经康复、骨关节康复、心肺康复、盆底康

复、疼痛康复等多个领域。针对不同类型的功能障碍,往往需要制定个性化的康复方案。

因此,科学的康复绝不是简单的“多动就行”,而是建立在精准评估之上,遵循个体化、循序渐进、风险可控原则的专业康复训练。缺乏专业指导而盲目自练,不仅难以奏效,还潜藏着不容忽视的风险。

“有脑卒中患者恢复心切、急于求成,强行练习走路,结果形成‘划圈’步态、膝过伸、足下垂的异常模式,后期很难纠正,这就是典型的误用综合征。”傅建明指出,除

了错误训练可能引发误用综合征,过度训练也有可能造成肌腱撕裂、关节肿胀粘连加重;而该练不练、不当废用,则易引发肌肉萎缩、关节僵硬,甚至增加血栓、感染等并发症的发生风险。

傅建明强调,康复必须“先评估、后方案、再训练”,在专业医生指导下科学进行,切勿自行盲目练习。随着现代医疗技术不断进步,物联网远程康复系统的开展和应用,患者足不出户就能在家开展专业康复训练,不用频繁往返医院,让居家康复变得更规范、便捷又科学。

儿童康复不要“等”,早干预帮助孩子自信成长

在儿童康复里,最耽误孩子的,就是一个“等”字。等到姿势定型、功能落后、心理自卑,再想干预,往往要花几倍力气,效果还大打折扣。

“孩子的成长只有一次,发育黄金期不会重来。一旦发现孩子在运动发育、身体姿势、语言表达等方面存在异常,一定要及时到院评估。早一点介入,就能多一份可能,帮助孩子顺利融入校园,平等享有学习与成长的机会。”傅建明表示,在儿童康复领域,脑瘫、脊柱侧弯、言语发育迟缓,是相对而言对孩子正常上学、融入校园与社会生活带来较大影响的病症。

脑瘫是一种由脑损伤引起的运动功能障碍,并可能伴随认知、语言、感知等障碍。但通过早期干

预和科学康复,多数孩子可显著改善运动、语言和生活能力。傅建明分享了一个案例:一名8岁的痉挛性偏瘫脑瘫男孩,由于父母发现及时并高度重视,从2岁多就开始在医院接受系统门诊康复训练,并长期坚持规范治疗,从最初划圈行走的异常走路姿态,到如今顺利就读小学、正常参与体育课,日常状态已与普通孩子相差无几。

“刚上学时,这个孩子也因身体差异被同学议论,不愿上体育课,也一度抵触康复。”男孩的康复治疗医生介绍,康复中心治疗团队采用游戏化、趣味化的训练方式,一边做康复一边做心理引导,让孩子慢慢看到自己的进步,成功帮助孩子一步步建立自信。如今,孩子不仅融入校园状态良好,参与康

训练也十分积极主动。

另外,像严重的脊柱侧弯会导致身体体态变形、挤压胸腔,影响心肺功能,不仅会影响孩子的正常活动,也容易让孩子产生自卑心理。这类问题早发现、早矫正,通常能取得更理想的效果,帮助孩子更好地回归校园、融入集体。

“我们一直提倡,康复要尽早。为了不耽误孩子正常上学,我们特意将脊柱侧弯康复门诊安排在周末,就是希望让更多孩子能早发现、早评估、早干预。”傅建明表示,医院也在积极优化服务,为儿童康复创造更便利的条件。多一份及时的关注,少一分犹豫的等待,就能让更多孩子在最好的年纪,自信走进校园,平等拥有学习、成长与发光的机会。

有精度也有温度,让康复更进一步

“我们现在强调‘精准康复’,精准施策,康复才更有保障。”傅主任介绍,随着现代康复医学发展,一系列先进技术不断落地应用,让康复评估更加精准,康复训练与治疗方案也更具有针对性、更贴合个体需求,从而能更好地帮助残障人士缩小功能差距,实现平等参与、融合发展。

“遇到吞咽障碍患者,我们会借助功能电子喉镜、吞咽造影等专业评估手段,清晰观察患者食团转运、吞咽反射、咽喉闭合及有无误吸呛咳等情况,精准找准吞咽功能障碍的部位和原因。之后再针对性开展舌功能训练、针灸、电刺激等个性化康复治疗,做到一人一

策、对症施治。”傅建明表示,此外还有肉毒素精准注射、经颅磁刺激等特色康复诊疗技术,能够精准锁定病灶、松解痉挛、舒缓疼痛、修复神经功能,为各类疑难复杂病症开展个体化、微创化、精准化康复治疗提供了坚实技术支撑。

在精准康复的基础上,智能康复也让康复过程有了更科学的量化辅助。下肢康复机器人辅助下的康复训练,可精准控制步行模式、训练强度与运动速度,以科技赋能,帮助偏瘫、脊髓损伤患者重新学会走路,步态更接近正常人,重建独立出行能力。

“科技的发展在改变康复,但

人文关怀的温度永远无法被替代。除了身体功能的康复,心理层面的疏导与抚慰同样不可或缺。”傅建明说,很多患者因伤病致残、康复进程缓慢,极易产生自卑、焦虑等负面情绪,甚至自我封闭、不愿回归社会。而真诚的人文关怀与暖心陪伴,恰恰能抚平心理创伤,帮助患者重拾信心、拥抱生活。

多年来,嘉兴二院康复团队积极开展公益助残志愿帮扶,坚持常态化居家随访康复指导,用持续、真诚的守护,为患者撑起心理支撑,让他们不仅恢复身体功能,更重拾自信与勇气,真正有尊严、有力量地回归生活。

医者守护生命本真,康复重拾生活光彩。相信通过科学、持续的康复干预,会有更多残障人士重新找回生活的底气,自信融入社会,平等参与、共享发展。