

骨关节伤病的社区康复

丁伯坦

中国康复研究中心附属北京博爱医院

首都医科大学康复医学院

随着人们生活节奏的加快和人口老龄化的加速,罹患骨关节病的患者也日趋增多,其中因老年骨质疏松而导致骨折的患者有相当多的数量,如桡骨远端骨折、股骨颈骨折、股骨粗隆间骨折、腰椎压缩性骨折等;在人们日常生活和工作中发生的意外事故,如交通事故和工伤等,造成骨关节损伤的也占有相当的比例;另外,还有一些其他原因造成的骨关节病变,如肿瘤、风湿性和类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等,也较常见。因为种种原因,骨关节伤病经过临床医疗处理或功能重建手术后,肢体常需要较长时间的制动或固定,但患者往往得不到有效的康复指导和康复治疗,加重了肢体的运动功能障碍;即便患者能够在康复机构中进行临床康复治疗和训练,也往往由于经济上负担较重,大多数患者提前出院回家,得不到全面、系统的康复治疗,造成肌肉萎缩、关节活动障碍、骨质疏松、肌腱等软组织粘连、水肿等,影响正常的生活和工作。尽管患者受伤的骨关节可能位置恢复良好、愈合满意,但功能也会不同程度地受到影响。2001年WHO在全球启动“骨关节十年”行动计划,我国卫生部门也采取了相应措施,加强对骨关节伤病的预防、治疗、康复和宣传教育。

骨关节病造成的运动功能障碍,主要包括关节活动范围、肌肉力量和耐力、负重能力等的降低,而运动功能障碍可导致肢体活动减少甚至废用,加重了骨质疏松,反过来又易导致骨关节损伤,如此形成恶性循环。所以,骨关节病的早期康复训练对加快患者的康复有着非常重要的意义。或许是由于某些骨关节病太常见了,或许是受一些传统观念的影响,如“伤筋动骨100天”等等,总之,正确的早期康复并没有引起人们的足够重视。缺乏正确的早期康复训练势必将影响治疗的效果,或延长治疗的时间,这样,既加重了对患者身体的伤害,又加重了患者的经济负担。因此,医务工作者除积极为骨关节病患者进行康复治疗和训练外,还应积极向患者宣传早期康复的重要性,以取得患者的配合。

骨关节病患者由于存在运动功能障碍,常导致日常生活能力的下降,尤其是完成站立、行走、移动等日常生活动作困难,进而影响工作和社会活动。这些患者如果能在社区内,在全科医师或社区康复员的指导下进行有效的康复训练,不仅有利于骨关节病的痊愈,而且有利于骨关节运动功能的恢复,增强肌力,降低骨质疏松等一系列并发症的发生。随着全面康复思想的提出,骨关节病造成的运动功能障碍或残疾将成为康复的一项重要内容,而且,也应当是社区康复的一项主要任务,因为根据骨关节疾病康复的特点,大多数骨关节病患者的康复是能够在社区内完成的,而且,在社区内进行骨关节病的康复训练也是经济有效的。随着我国医疗卫生制度改革的不深入,社区卫生服务已纳入社区建设规划之中,在社区卫生服务中心和社区卫生服务站内可以配置一些简单、有效、常用的康复器械,如腕关节、肘关节、肩关节的关节活动器、股四头肌力训练器、哑铃等,这样,患者可以就近进行康复训练,既方便了患者,又降低了康复治疗的费用。因此,应当在社区中有效地开展骨关节病的康复工作,造福于广大骨关节病患者。