

以奥运为契机, 促进运动创伤康复的发展

周谋望¹

为迎接 2008 年奥林匹克运动会在北京顺利召开, 相关部门、行业的筹备工作已进入倒计时。北京各家奥运指定医院康复医学科承担着与 2008 奥运有关康复医学的工作, 在这一重大任务的执行过程及与国际奥委会医疗委员会的交流过程中, 我们看到了我国康复事业发展的巨大契机, 这次奥运会需要我们提供 70 名专业康复医师及治疗师, 180 名相关辅助志愿者。我们发现这是奥运医疗中最大的一支医疗队伍, 也就是说本次奥运需要最多的医务人员是康复医师及治疗师, 康复医学的任务是很繁重的, 同时也彰显了康复医学的重要性, 我们应该抓住这一机遇促进运动创伤康复的发展。

运动创伤康复的任务主要有二: 其一, 研究运动员运动创伤的预防、伤后或手术后的康复, 促进其运动功能的恢复、重返赛场。其二, 随着我国经济的发展, 全民体育运动的广泛开展, 运动创伤在人民大众中也越来越多见, 为我们带来了广大民众运动创伤的康复任务。相信运动创伤的康复工作会逐渐成为我们康复界日常工作的一部分。



周谋望 主任医师

北京大学第三医院康复医学科主任

中国医师协会康复医师分会副会长

本期执行编委

1 重视运动创伤康复的分期处理原则

运动创伤的急性期 RICE 处理常规为休息(rest)、冰敷(ice)、加压包扎(compression)、抬高患肢(elevation)。其中立即局部加压包扎及冰敷最为重要, 可止血止痛, 防止受伤局部过度肿胀, 为后期康复打下良好基础, 但是这一常规易被忽视。伤后 48h 治疗重点是促进血肿及炎性渗出的吸收, 同时早期开始运动治疗, 防止肌肉萎缩及关节粘连。伤后 3 周进入恢复期, 即功能恢复的强化训练期, 要加强力量及关节功能的训练, 强化本体感觉训练。运动员伤后的康复, 仅恢复正常的肌力、关节活动度是不够的, 因为他们康复的最终目的是能够恢复竞技训练、参加比赛。从恢复正常的肢体功能到上场比赛还有许多艰苦的专项康复训练工作, 这就需要康复医师、治疗师做更深入细致的工作。专项康复训练要与教练员、队医合作, 为运动员制订个性化、有针对性的专项训练项目, 将康复治疗与专项训练相结合, 尽快、尽好的使运动员恢复伤前水平, 重返赛场。

2 加强运动创伤手术后康复的研究

运动创伤的手术治疗发展迅速, 特别是近年来关节镜手术在国内广泛开展, 相应的关节镜手术后康复也成为运动创伤康复的一个研究热点。运动创伤手术后的康复, 要了解手术方法及经过, 根据不同的方法制订不同的康复方案。即使是同一伤病由于手术方法的不同, 康复治疗方案也会不同。比如半月板损伤的手术方法可能是半月板修整或缝合, 由于半月板的营养主要来自关节液, 半月板为软骨组织, 愈合缓慢, 半月板缝合的愈合期约为 6 周左右, 这期间要尽量减少对缝合局部的干扰, ROM 训练的角度不能使缝合处受压, 负重时间也要相应延后; 而半月板修整就不存在这些问题, 可以较早负重, ROM 训练也基本不受角度的限制^[1]。做好运动创伤手术后的康复, 一定要按照现代康复医学模式工作, 组成有康复医学科医师、骨科或运动医学科医师、康复治疗师及护士参加的治疗团队, 对于专业运动员还要有教练员、队医参加团队。

3 注意专业运动员伤病的特点

由于运动员参加比赛追求的是“更快、更高、更强”, 要取得好成绩, 需进行大运动量高强度的训练, 所以他们在训练、比赛过程中很容易受伤, 除了常见的韧带、肌肉、软骨的损伤外, 由于运动损伤的积累会出现在普通人群中少见的伤病, 如: 二十多岁的体操、篮球、举重运动员就可能出现骨性关节炎; 肘关节骨性关节炎在上肢项目中的运动员中也很常见。运动员伤后由于竞技体育的需要, 他们要求尽快、尽好的恢复功能, 上场比赛, 对功能康复的要求更高, 这就对康复医学工作者提出了更高的要求。

4 积极开展与运动创伤康复相关的基础和临床研究

积极开展与运动创伤康复相关的基础和临床研究, 不断提高运动创伤康复水平。本体感觉的压力、位置、牵张及速度感受器广泛存在于肌肉、肌腱、韧带、关节囊中, 运动创伤常就是这些组织的损伤, 所以本体感受器往往受损, 但本体感觉的训练常被忽

¹ 北京大学第三医院康复医学科, 100083

收稿日期: 2007-09-06

视。肌力、关节活动度训练大家都重视,而现在的研究越来越发现本体感觉训练的重要性。研究证实良好的本体感觉是获得准确高效的功能性运动的基础。不加强本体感觉的训练,平衡功能、协调性就可能恢复较差,有学者研究表明前交叉韧带损伤未经康复治疗的患者,本体感觉的缺陷长期存在^[2]。还有多项实验验证,单侧的前交叉韧带损伤会使双下肢感觉受累^[3]。而本体感觉训练不仅可以提高患者的关节位置觉及运动觉,还可以提高股四头肌的力量^[4]。我们的研究也证实本体感觉训练与肌肉力量训练具有正相关的作用^[5]。

创伤性骨化是运动创伤较常见的并发症,多见于膝及肘关节周围损伤,是运动创伤康复的一大难题。一般认为运动治疗有加重创伤性骨化的可能,所以一旦发现创伤性骨化常会停止运动治疗,但是停止运动治疗可能会失去康复治疗的最佳时机,造成患者关节活动度永久性的丧失。陈亚平等^[6]在严格监测血清碱性磷酸酶、C反应蛋白、血沉的情况下,定期行B超及X光检查,在创伤性骨化的非活动期采用以关节牵伸和松动治疗为主的康复治疗,使患者的关节功能得到改善,而没有引起异位骨化的扩大,为合并创伤性骨化的运动创伤康复做出了有益的探讨。

总之,运动创伤的康复是康复医学较新的领域,随着运动创伤康复的不断发展,还有许多新问题等待我们去研究,让我们在奥运契机的鼓舞下,为我国运动创伤康复的水平在不远的将来赶上和超过世界先进水平而努力工作。

参考文献

- [1] 周谋望,陈亚平,葛杰,主编. 骨关节损伤与疾病康复治疗方及图解[M]. 北京:清华大学出版社,2007.84—88.
- [2] 黄红拾,周谋望. 膝关节本体感觉康复的研究进展[J]. 中国康复医学杂志, 2003,18(9):567—569.
- [3] David Roberts,Thomas Friden. Bilateral proprioceptive defects in patients with a unilateral anterior cruciate ligament reconstructin: a comparison between patients and healthy individuals[J]. Journal of Orthopaedic Research, 2000,18(4):565—571.
- [4] Liu-Ambrose T, Taunton JE, MacIntyre D, et al. The effects of proprioceptive or strength training on the neuromuscular function of the ACL reconstructed knee:a randomized clinical trial[J]. Scand J Med Sci Sports,2003,13:115—123.
- [5] 谷莉,周谋望,陈亚平,等. 前交叉韧带重建术后影响本体感觉恢复的因素[J].中国康复医学杂志,2007,22(12):1095—1096.
- [6] 陈亚平,杨延砚,赵晨,等. 合并异位骨化的关节功能康复治疗[J]. 中国康复医学杂志,2007,22(12):1081—1083.

中国医师协会第三届康复医学论坛暨 中国医师协会康复医师分会第二届会员代表大会会议总结

由中国医师协会康复医师分会和首都医科大学宣武医院联合主办的中国医师协会第三届康复医学论坛暨中国医师协会康复医师分会第二届会员代表大会于2007年10月12日至14日在连云港市顺利召开。此次到会的主要领导有:中国康复医学会耿德章会长、中国医师协会蔡忠军副会长、卫生部科教司解江林处长,中国医师协会会员部的领导。参加大会的国内专家有:中国康复医学会副会长卓大宏教授,中国医师协会康复医师分会会长、中国康复医学会副会长王茂斌教授,中国康复医学会副会长、中国医师协会康复医师分会副会长励建安教授,中国医师协会康复医师分会副会长李建军教授,认知神经科学与学习国家重点实验室罗跃嘉教授等。大会还邀请了一位美国专家:美国纽约大学的Bryan J. O'Young教授和美国霍普斯金大学的Richard D. Zorowitz教授;来自全国各大医院康复医学科的主任、专家参加了这次会议,与会代表总人数170余人。

大会的主要内容有:(1)大会选举了中国医师协会康复医师分会第二届会长、副会长、常务委员、总干事、副总干事、委员;王茂斌教授当选为新一届会长,候任会长为励建安教授。(2)大会对康复医学科医师培养基地标准细则、康复医学科医师培养标准细则、考核手册和登记手册、关于协会和会员发展、资格认定等四个文件进行了认真的讨论。(3)国内外专家就多个热点题目进行了学术报告。Bryan J. O'Young教授报告了肌筋膜疼痛综合征的原理及治疗情况;Richard D. Zorowitz教授报告了美国脑卒中的康复药物治疗及运动治疗的方法;罗跃嘉教授报告了情绪的评定与情绪调控的脑机制。(4)办理中国医师协会康复医师分会会员手续,此次会议增加新会员169人;扩大了理事会人数,参加选举的委员共计121人。

王茂斌会长总结了上一届理事会的工作,得到了全体会员和医学会领导的支持和肯定。新选举的协会会长和理事会是今后康复医学发展的核心力量。此次大会的顺利召开为中国康复医学的发展奠定了坚实的基础。

中国医师协会康复医师分会