



20年的强直 5个小时的手术 8个月的康复

从郑复生“坐起来” 谈强直性脊柱炎的康复治疗

被誉为徐州保尔，今年41岁的郑复生，在21岁那年患了“强直性脊柱炎”，全身关节严重变形强直，只能站立，无法弯曲。能坐一坐、翻身睡个觉成了他20年来无法实现的梦想。现在这个梦想终于得以实现。2008年的9月26日，郑复生在上海成功接受了为时5个小时的“双髋人工关节置换术”；术后两周郑复生被转到徐州市中心医院康复分院，开始了系统的术后康复治疗；6月12日，在医护人员的精心治疗下，郑复生终于能够坐起达到90度，顺利完成住院治疗，回到了阔别已久的家中。

郑复生现在的康复情况如何了？这是许多读者朋友仍然比较关心的问题。7月28日上午，我们再次来到市中心医院康复科，刚一走进4楼的训练厅，就看见郑复生正拄着拐杖在走廊里进行行走训练。在经过楼道上约45度的陡坡时，他也不需要别人搀扶，自己就可以独立走过去。原来自从出院之后，郑复生仍然每天坚持到市中心医院康复分院进行康复训练，现在他每次可以持续独立行走40多分钟，休息一会之后，再继续训练。每天还要在腿上绑11公斤重的沙袋进行腿部力量的训练……



治疗师刘成伟每天都要给郑复生进行系统的康复治疗

专家介绍

市中心医院康复医学科
陈伟 主任

徐州医学院康复医学与理疗学硕士生导师，徐州医学院临床三系康复治疗技术专业教研室主任。徐州市政协委员、徐州市拔尖人才和优秀科技工作者。

1980年~1985年就读徐州医学院医学系，获学士学位；1985年在徐州市第四人民医院老年科工作；1990年~1993年就读南京医科大学，获运动医学硕士学位；1994年10月组建了徐州市第四人民医院康复医学科并先后任副主任、主任。近五年在省级以上刊物发表论文十余篇，参加国家级课题一项，主持局、市级课题五项，获新技术引进奖三项。2005年4月赴巴西参加第三世界国际物理医学与康复医学学术大会，2006年2月赴香港参加第四届国际神经康复会议。专业主攻方向是心脑血管病的康复评定与治疗。

专家门诊时间：周一上午
电话：18952172339

郑复生病情及康复治疗情况介绍

像郑复生这样病程长达20年的严重强直性脊柱炎患者，经过8个月的系统康复训练之后，终于能“坐起来”了，这一疗效令人欣喜，这不仅圆了郑复生20年的梦想，更给强直性脊柱炎患者以莫大的鼓舞和希望。

那么强直性脊柱炎的康复治疗是一种什么样的治疗？更主要的是现在的医院都能为我们强直性脊柱炎患者提供哪些康复治疗？为此，我们专题访问了徐州市中心医院康复医学科的陈伟主任。

据介绍，郑复生入院时，双髋关节主动屈曲0°，被动屈曲10°，关节周围肌肉、韧带紧张，双肩关节、颈椎、胸腰椎、颌合关节均活动受限。为此，徐州市中心医院专门成立了以康复科主任陈伟为首的专家团，同时请风湿科和骨科专家一起会诊，共同制定了康复方案，选配专业治疗师全程跟踪，对郑复生进行了包括运动疗法、作业

疗法、日常生活能力训练以及物理因子治疗等在内的分阶段、循序渐进的康复训练。

根据病情进行分段的、循序渐进的康复计划，对郑复生采用的康复治疗手段主要有：

关节活动度治疗（包括：CPM+手法）、肌肉、韧带的牵张治疗、肌力训练、压力治疗（防止静脉曲张形成）、理疗（低频电治疗）、站立床训练（逐渐负重训练）、转移训练、站立训练、平衡训练、步行训练、ADL（日常生活能力）训练。

最终，经过8个多月的住院康复治疗，郑复生目前双髋关节主动屈曲70°，被动屈曲90°，自己能完成坐、站，从坐到站立，轻微辅助短距离（50~100米）独立行走，扶拐行走1000米左右。出院后，郑复生还要继续进行门诊和家庭的康复训练，治疗的重点转移到提高日常生活活动能力和自理能力的训练，最终回归家庭、回归社会。

患者寄语：

从去年10月到现在，我的眼睛被泪水浸湿过无数次。最左上方的照片是我刚入院的样子，和现在比起来，呵呵，变化挺大的吧！

在接受手术和康复治疗之前，我完全没有想到自己还能坐起来，还能享受到行走的乐趣，这看似简单的走和坐在正常人来说再平常不过，但对于强直性脊柱炎患者来说，却是莫大的奢望。医术精湛，真情无限！这8个字最能代表我的心情。所以在此我最要感谢的就是给予我帮助的徐州市中心医院的所有医务人员。我还要特别感谢我的治疗师兼义务司机刘成伟，这期间他每天早上都会开着自己的私家车接送我到医院做进一步的康复治疗。真诚地感谢他和所有的好心人。

郑复生



医院花园也是郑复生训练的场



45度的斜坡，郑复生自己就能搞定



郑复生向徐州市中心医院赠送锦旗

科室简介

徐州市中心医院(原四院) 康复医学科

徐州市中心医院(原四院)康复医学科建于1994年，是徐州市临床重点专科，徐州医学院临床三系康复治疗技术专业教研室、徐州医学院康复医学与理疗学硕士授予点和徐州市康复医学会所在地。设有电力分院和矿山分院两个康复分院，拥有功能评定室、运动治疗室、作业治疗室、物理因子治疗室、儿童康复室、言语及心理治疗室、传统疗法室、假肢矫形器和康复器具部300张床位。

优势和特色

1、技术项目齐全
形成了临床、科研、教学一体化专业梯队，多项技术省内领先；设有神经康复组、骨科康复组、儿科康复组等，有物理治疗师、作业治疗师、言语治疗师、假肢矫形师、针灸、推拿师等。

2、神经系统疾病、骨关节系统疾病的康复形成了自己特色

采用中西医结合的康复方法与神经内科合作建立了卒中单元的康复模式，开展了脑血管病早期康复治疗，脊髓损伤患者早期康复治疗。建立了髋关节置换术后、膝关节置换术后、骨关节炎、骨折后以及强直性脊柱炎等疾病的系统康复流程。

3、开展儿童脑瘫的康复

4、物理治疗设备较齐全
拥有表面肌电分析及生物反馈系统、神经网络重建仪、平衡检测训练系统、MOTomed运动训练、减重训练、德国进口奥托博克假肢矫形器等国际先进的设备。

5、假肢矫形器及康复器具选配

目前已开展假肢选配、安装、训练；截瘫支具的配置与训练；脊柱侧弯矫形器的制作与训练以及配合骨科关节手术的一系列支具等。此外，还有各种残疾人辅助用品用具，为功能障碍者早日回归社会和家庭，提供了必要的条件。

6、中国传统疗法形成特色

开展了脑血管病、脊髓损伤、周围神经病、颈椎病、腰椎间盘突出、骨关节炎等临床常见病的中医中药（中药内服、外敷、熏蒸等）、针灸、推拿牵引和传统的拳功操治疗等传统疗法。

科普讲堂

强直性脊柱炎患者的日常治疗和保健运动方式

◎解读：什么是强直性脊柱炎？

它是一种结缔组织病，病因未明的慢性进行性炎症性疾病，主要累及脊柱及髋关节，逐渐引起骨性强直。不仅骨关节及其周围韧带、肌肉、滑囊受到侵犯，小血管及内脏浆膜均可被累及。全身关节除脊柱、胸廓、骨盆关节外，髋关节被同时累及者占28%，多为双侧性；膝、踝及手足小关节也偶可被累及。

◎临床表现：开始发病时多有全身无力、低热、食欲不振、贫血及出汗、心悸等植物神经系统症状。病变最初常累及骶髋关节，患者有下腰痛、晨起腰部僵硬，弯

腰受限。随病程发展，疼痛逐渐加剧，病变亦逐渐由骶部向上胸、颈段脊柱发展。活动越发困难，终至发展为驼背畸形。或同时伴有脊柱侧弯，严重者甚至颈部亦呈屈曲性强直。这必然引起一系列呼吸、循环及消化系统的症状，给生活带来很大不便。

强直性脊柱炎患者中，髋关节受累的并不少见，且常为两侧性，甚至两侧膝关节亦被累及。其最终结果亦为屈曲强直畸形，患者几乎完全丧失独立生活能力，不仅不能下地行走，日常生活如起坐、躺下、穿鞋袜等也很困难。



◎推荐：强直性脊柱炎患者的保健运动方式

1、床上伸展运动：仰卧位，双臂上伸过头，向手指、脚趾两个方向伸展，伸展满意后，放松；伸展双腿，足跟下伸，足背向膝方向屈，至满意后放松。可反复做几回。

2、膝胸运动：卧位，双足着床板，屈膝；抬起一膝慢慢向胸部方向屈曲，双手抱膝拉向胸前，到满意为止，回原双足位置，另膝作上述运动。双膝各重复2~3次，放松；做双手抱双膝运动2~3次，至僵硬消失为止。

3、猫背运动：跪如猫状，低头尽量放松，同时拱背如弓形，直到拉伸满意为止；恢复原位后，塌背仰头抬

臀，尽量拉伸至满意为止。

4、腹部运动：仰卧位，屈膝，双足着地，双臂置身旁；头及双肩一起慢慢抬高，以至双手触膝；坚持5秒钟，回复至原位，重复5次。

5、转颈运动：坐位双足着地，头向左转或向右转。并注视同侧肩部，再复原，每侧重复5次。

6、扩胸运动：目的是伸展上胸，肩部肌肉以维持或改善胸、背姿态。双足与肩等宽面对墙角而站，双手平肩支两面墙上，深呼吸。双肩向前并伸展头及上背，坚持5秒钟，恢复原位，重复5次。

组稿：张雪园 何金燕