



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

中风后尽早做康复训练 但这些误区千万不要碰！

省一院康复专家：带你破解中风康复的难题

以现代的医学技术，救活一个中风病人的成功率越来越高，但病人存活以后的功能康复还是目前的一个难题。如果康复得不好，生活不能自理，生活质量很差，会给病人、家庭和社会造成极大的经济和心理负担。今天，云南省第一人民医院康复医学科主任盖雪松来跟大家科普一下：中风偏瘫后的康复有哪些误区，你踩中了几个？

误区 1：等到几个月后才开始中风康复？

这是错误的。康复不是等几个月才好，而是越早越好。

按照要求，中风起病后48小时，如果病情稳定，情况允许，就要介入康复了。

康复科专门有一个组，驻扎在神经内科，只要情况一合适，会尽早给病人开始做康复。

临床证明，康复做得越早，后期的效果就越好。

误区 2：康复很简单，自己也可以做？

很多人把康复当成了一种按摩，自己也可以做，这种认识有局限性。

现代的康复医学主要由康复综合训练、物理因子治疗、中医治疗三大方面组成，是综合性的治疗，而不是简单的按摩、推拿、理疗。

康复治疗要达到良好的效果，需要康复医生根据病人的情况，做到个体化、精细化的治疗，把每个治疗达到一个合理的配置。

误区 3：用力过度会造成关节损伤？

在训练中，如果方法错误，会不会在原有旧的损伤基础上形成新的损伤？大家的这种担心是对的。

例如，有人到不正规的诊所去按摩，由于按摩师的力量过大，造成了肌肉损伤。

不管是按摩还是康复，只要找到专业的、正规的康复医生、康复治疗师，这样的问题是可以避免的。

误区 4：痉挛很简单，使劲拉开就好了？

痉挛如果得不到改善，最终会导致病人残废。

但怎么治这就很讲究了，不恰当的、不正确的治疗方法，可能会加重痉挛。

首先，肌张力增高在牵拉的手法上是有技巧的，包含很多原则。

其次，要求对每个关节、每块肌肉的活动范围、方向和作用都要有专业的知识，拉伸范围不够或过度，反而会带来其他的问题。

再次，处理肌张力增高，还有药物辅助、理疗、冲击波、肉毒素等很多治疗方法，需要专业人士分析处理。

误区 5：下地走路越早，恢复就越快越好？

需要具体情况具体分析。

很多后期的病人，尤其卒中的病人，走路时身子是否的，腿像个钟摆式画圈，就是因为早期操之过急，没有在正规康复治疗下循序渐近造成的。

如果没有达到下地走路的标准，不具备条件，除了造成姿势的异常，还可能造成踝、膝关节的损伤。

什么时候下地？下地怎么站立、行走？是否需要用辅具？怎么训练步态？需要康复医生和康复治疗师来制定专业的康复计划。

所以，科学的训练是越早越好，不科学的训练是欲速则不达，甚至适得其反。

本报记者 王劲松



云南省中医医院
云南中医药大学第一附属医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



险！29岁女子长时间四肢麻木 竟是椎管内肿瘤！

近日，云南省中医医院脑病科收治了一位29岁的年轻女性患者李女士，该患者双下肢麻木持续一年半左右，辗转省内多家大医院，都未能解决问题。随着症状逐渐加重，李女士出现了双手麻木、行走受限、大便不能控制等情况。

会诊确认病情转入外科治疗

李女士慕名来到云南省中医医院脑病科求医，脑病科主任林亚明仔细询问了发病过程，在完善相关检查后，仔细阅读分析了影像学检查资料，考虑可能是脊髓问题。经核磁共振检查提示为T8椎体水平管内脊髓外硬膜下异常信号影，证实了林亚明主任的想法。于是，林亚明主任立即联系了医院神经外科主任罗俊力进行会诊，经详细讨论后，考虑为椎管内神经鞘瘤，不排除外脊膜瘤，考虑良性病变可能性较大，李女士随即转入外科。

转入外科后，罗俊力主任对李女士进行了细致查体，发现肿瘤与脊髓紧密粘连，手术风险非常大，加上李女士较年轻，更加重了家人的顾虑。有着丰富临床经验的罗俊力主任视患如亲，和李女士的爱人耐心反复沟通，对病情进行全面充分讲解。终于，李女士被罗主任的执着细致感动，放下包袱，同意手术。

针对李女士的病情，罗俊力主任率领王路遥主治医师、谢军医师制定了严谨的治疗方案，对手术难点、围手术期风险、术后康复方案等进行充分预判，并一一做好预案。

5小时手术成功切除肿瘤

经过缜密的术前准备，手术于7月27日10:00准时开始，经验丰富的麻

醉科主任邓新波主持麻醉。在显露病灶过程中，医生严格避免损伤腰椎的小关节和关节囊，仅切除必要的椎板骨质，尽可能保留脊柱后柱的稳定结构。术中探查发现，肿瘤位于硬脊膜内，与脊髓紧密粘连，并占据整个胸椎椎管的五分之四，脊髓被压迫得只有一张纸的厚度，手术过程稍有牵拉或者损伤，就会引起下肢瘫痪的严重后果，肿瘤切除后脊髓的缺血再灌注损伤也将导致严重的后果。

手术历时5个小时，凭借精湛的手术技术，罗俊力主任顺利完整地切除了肿瘤，完全没有损伤到脊髓和神经根，并且用椎弓根钉棒系统进行了稳妥的固定。不仅保证了手术疗效，更确保了术后胸椎的稳定性。

术后第3天，李女士就能自主地下地行走，脸上终于露出了久违的笑容。术后病理检查证实为良性脊膜瘤，笼罩在李女士家一年多的阴霾散尽。

相关链接：

什么是椎管内肿瘤？

椎管内肿瘤亦称脊髓肿瘤，是指生长于脊髓及与脊髓相近的组织，包括神经根、硬脊膜、脊髓等的原发或继发性肿瘤，可分为脊髓内及脊髓外肿瘤。原发脊髓肿瘤每年新发病率为2.5/10万，以20-40岁患者多见，男性多于女性。

提醒广大患者：椎管内肿瘤患者越早手术治疗就能够越早缓解肿瘤导致的脊髓、神经压迫症状，避免造成不可逆的脊髓、神经损伤。因此，一旦确诊，应该及时治疗，择期手术，千万不可拖延。 本报记者 闵婕

疑难耳道疾病患者福音

北京同仁医院耳鼻喉专家戴海江将来昆会诊

还在为小耳畸形、耳道闭锁等耳部疾病困扰吗？8月21日，拥有40余年专业经验的耳鼻喉科权威专家——北京同仁医院戴海江教授将莅临昆明同仁医院会诊并进行手术指导，帮助更多云南的患者解决耳部疾病。为确保高质量的诊

疗效果，请患者提前拨打电话进行预约。

戴海江教授擅长耳显微外科和耳神经外科，致力于慢性中耳炎、重度耳聋人工耳蜗植入、先天性或外伤性耳廓畸形矫正等疾病的治疗。

本报记者 闵婕

12320专家热线预告

20日 妇科疾病健康咨询

您想深入了解妇科疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南省第二人民医院妇科主任医师魏向群为您提供咨询。

专家简介：魏向群，云南省第二人民医院妇科主任、主任医师、教授、硕士生导师。国家卫计委内镜与微创内镜定期考核

专家委员会、妇科内镜微创技术推广专家委员会常务委员等。

专家热线时间：

8月20日上午9:00-11:00

公益热线：(0871)-12320

本报记者 陶彦然



种牙狂欢季 种植大咖云集亲诊

进口种植牙 种一送一

活动时间>>>
2020年8月21日至23日



华西口腔、留德种植、北京种植、韩国IBS微创种植大咖联袂亲诊



报名热线
0871-

65399999



金碧路招银大厦1-3层[昆华医院对面]

