

## 量身定做“运动处方”，康复科受欢迎

## 大医院做手术，家门口做康复

“最近，到我们医院康复科的年轻人一下子又变多了。”在打浦桥社区卫生服务中心康复门诊诊室里，康复科科长冯媛媛笑着分享了他们的变化。原来，就在几天前，该中心的减重门诊正式开诊，晚间时段的康复中心大厅充满了刷着医保卡来运动减肥的年轻人。

## 年轻人纷纷“涌”向康复科

“我之前踝关节运动损伤后，在这里做康复，设施先进，效果好又方便。最近在康复中心的视频号看到又新开了减重门诊，就赶紧来咨询和预约。”刘先生是减重门诊的第一批问诊者，这次他还拉着爱人一起来。

“他们的运动方案都是量身定制的，目的不仅仅是减肥，还要实现更加健康。”康复治疗师葛明杰说，减重门诊是通过中医体质调理与西医康复运动的结合，达到科学减重的目的，因此会根据个人身体情况制定“运动处方”。

葛明杰说，为刘先生定制的“运动处方”，就包含针对目前白领普遍存在的腰痛和肩颈问题，在运动前进行核心和肩胛带的稳定训练。另外还有刘先生想要恢复受伤之前的运动状态，因此还增加了硬拉、实力推、静蹲三个发展全身的动作，以及20分钟达到目标心率的有氧运动来达到更好的减重效果。

“和很多社区医院不同的一点是，我们医院周边商务楼宇林立，因此来我们康复科的除了附近居民，还有不少上班族白领。除了缓解腰痛、肩颈痛等亚健康的问题，我们还想通过一系列的门诊让他们知道，社区医院的康复科能解决的问题还有很多。”康复科科长冯媛媛告诉记者，通过减重门诊，越来越多的年轻人来到康复科，刷着医保做健身，在一次次的过程中，越来越多的年轻人也逐步打破了对于社区医院康复中心的“刻板印象”。

## 社区康复中心能做的很多

“康复科是做什么的？”这是2019年闵行区浦锦社区卫生服务中心康复科新开时，居民们问得最多的问题。将近4年的时间，远近居民对这个问题有了答案，而中心康复科也成为上海市首批示范性社区康复中心。

在闵行区浦锦路社区卫生服务中心的PT大厅，放着4张治疗床、平衡杠、阶梯、姿势镜和肋木等设备，能站立的病人正在自己练习着站立、行走，4张治疗床上都躺着患者，康复治疗师正坐在一旁帮他们进行主动或被动的康复治疗。

“最早这里是空荡荡的一个房间，后续我们逐渐完成了设备以及康复团队建设，到现在，完成了设备的智能化、现代化建设，配备了上肢机器人、天轨、言语认知评估与训练系统等，康复住院床位已经近50张，这支专业的康复团队的人数也达到了27人。年门诊人次达到3300余人次。”闵行区浦锦社区卫生服务中心副主任李荣说，床位以及门诊人次、住院人次的增长也代表着老百姓康复治疗的需求增长。

现在，康复中心算是该中心一个热门科室，周一到周五门诊“开满”还加开周六门诊；50张康复科病床目前一直处于饱和状态……

在黄浦区打浦桥社区卫生服务中心康复中心，曾经的脑梗患者范先生正在用专业的机器“打游戏”。为了锻炼双手，数字OT训练是范先生的治疗项目之一，用双手控制手柄，调节方向、按键射击，成功击中屏幕上正在飞行的一只小鸟；为了锻炼双腿，则需进行PT训练，康复治疗师让范先生登上了特制的“跑步机”，除了正常行走，还要跨越障碍物等……一段时间的康复治疗之后，范先生原本不受控的手能抬起来了，原本只能坐轮椅也能站起来行走片刻的。

在徐汇区枫林街道社区卫生服务中心康复门诊，“康复治疗大厅”内摆放着多种智能设备，通过精细化评估收集患者数据，然后开出针对性的“运动处方”，比如上肢的机器人、下肢的减重训练，主要适用于脑卒中后功能障碍、骨折术后康复等。

静安区江宁路街道社区卫生服务中心康复科还将康复服务延伸至站点、居家、养老机构等功能社区，在蒋家巷、武定坊、恒德里设立康复服务站，提供中西医结合康复治疗。同时在江宁路街道辖区内的玫瑰凯大厦、爱华养老院、阳光之家开设独立康复服务区，为附近老人、上班族提供便利。



## 大医院做手术，家门口做康复

都说社区康复是康复医疗体系的“网底”，多年来，这个“网底”一度缺失，随着上海掀开示范性社区康复中心建设，拥有现代化康复设备、专业康复人才逐步成为沪上社区医院的“标配”，网底被修缮得越发严密结实，获益的居民也越来越多。

“我老伴之前脑梗，在三甲医院治疗了一年，又去了二级医院治了半年，之前也是做康复治疗，后来我们准备出院回家，我女儿就来问问社区医院能不能做康复治疗，过来一看不仅能做康复，这里的设备还比我们之前在大医院的先进不少。”李阿姨半年前带着老伴来到打浦桥街道社区卫生服务中心的康复科进行康复治疗，在这半年时间内，老伴在上肢康复机器人等智能设备的辅助下，进步非常明显。“半年前刚来做康复的时候，我爱人的手完全抬不起来，站起来也有困难，现在他的时候能抬到胸前，还能走两步了！”

像李阿姨这样，从大医院做好治疗，回到家旁边的社区医院继续康复的人不在少数。

在浦锦社区卫生服务中心的病房，等待出院的丁先生正在走廊里走路锻炼。

在一次车祸中，丁先生被撞导致腰椎骨折，1个多月前在仁济医院做了手术后，无法站立，经过医生的推荐他来到这里继续做康复治疗。

“刚来的时候我完全坐不起来，只能躺着，全身哪儿都不舒服，翻身都特别困难。”丁先生说，“这一个多月的时间里，医生会根据我的状态给出不同的康复的方案，现在我能丢拐杖自己走，甚至还能爬楼梯了。”

说罢，丁先生就开始向在场的康复科医生演示独立行走，在病房的走廊绕了一圈以后，甚至打趣地问“要不要我爬个楼梯给你们看”。

“我们这里的很多病人都是从仁济医院、曙光医院或龙华医院等大医院做完手术，回家之后发现肢体的一些功能还是受限，所以选择到家附近的社区医院继续做康复治疗。”李荣说，在大医院做手术、在家门口的社区医院做康复，目前看来是符合老百姓真实需求的模式。

## 要用服务让市民愿意过来

据了解，截止到目前，全市共有118家示范性社区

康复中心分布在居民家门口。中心均按照功能设置标准要求，设康复诊室、康复评估区、物理治疗区、作业治疗区、言语吞咽治疗室、物理因子治疗区、高频室、传统康复治疗室等，并配备上肢智能机器人、下肢智能机器人等先进的智能康复设备。

“很多第一次来我们医院做康复治疗的人都很惊讶，怎么有这么多先进的、智能的设备？！的确，我们医院康复中心的设备的确比一些大医院更加先进，也正因为如此，我们也必须让更多人知道我们这里，用上这些先进的设备。”打浦桥社区卫生服务中心的康复医生、康复治疗师纷纷表示，现阶段最大的心愿就是让最先进的康复器械能最大限度地利用上。

因此，走出社区医院做康复相关的健康宣教也是康复医生、康复治疗师的任务之一，他们利用业余时间到辖区居民做科普，填补其知识空白。

为了增强人们康复的信心，打浦桥社区卫生服务中心还招募了康复社工，在患者或者家属对于康复失去信心的时候，给予一定的心理帮助，通过各种形式的活动让需要康复治疗的市民能坚持下去。

“我一直跟我们的康复医生说，一定要提高我们的服务意识，让居民们知道能来做康复治疗，也想来做康复。”李荣说。

康复是健康服务体系重要组成部分，社区康复是康复医疗的网底，也是居民在家门口获得便捷可及服务的平台。

市卫健委介绍，2023年，推进示范性社区康复中心建设再次列入为民办实事项目，截至当年10月底，全市顺利完成第三批27家示范性社区康复中心建设，全市示范性社区康复中心总数达到118家。社区康复覆盖面进一步扩大，康复服务能级再上新台阶。

在加速铺设的计划遍布全市的“社区康复网底”背后，是上海勇当社区康复探索者的决心和魄力。

## 【代表声音】

市人大代表金迎：  
促进基层医疗康复科高质量发展

上海市人大代表、黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心主任金迎表示，目前社区康复专科人才仍相对紧缺、科研能力较为不足、社区康复在整个康复行业影响力较弱，因为建议可以从以下几个方面促进基层医疗康复科高质量发展：

- 社区康复逐渐展开，人才仍然紧缺，建议加强专业的社区康复人才定向培养，给予更多社区康复申报青年人才托举培养机会，加强社区康复青年人才的指导扶持力度；

- 考虑将社区纳入康复治疗师规培试点下属的规培基地之一，提高社区康复的影响力；

- 在康复大全科的基础上，探索社区康复特色，结合社区特点，把防筛诊治康结合在一起，更多可以以家庭为单位进行康复服务。

晨报首席记者 吴琼 记者 潘文 摄影报道