

已经火了30多年,还可以针对肌群薄弱点定向训练 年轻人纷纷跑去六院“吊脖子”

20岁的年纪,60岁的颈椎!最近,网友晒出上海第六人民医院内的一幕被大量转发:年轻人排排坐、吊脖子,还有魔幻的红光……

这几天,上海市第六人民医院门诊九楼康复科牵引室内,6个“吊脖子”位置更抢手了,从早上八点到下午五点多一直不停。记者发现,“吊脖子”技术在这里已经火了30多年,以往康复科进出的都是老年人,现在“天选打工人”大增。

而这只是康复科的冰山一角,体疗室内的康复更为红红火火,隐藏着更多高精尖康复神器:被田径名将苏炳添用于日常辅助训练的设备,可以对肌群薄弱点进行定向训练;非手术减压腰椎牵引机器模拟太空舱,可以精准对腰椎间盘突出部位定向牵引治疗;“止痛神器”冲击波可以治疗网球肘、鼠标手、肩周炎、足底筋膜炎……

“吊脖子”时依然放不下手机

坐办公室的李先生一直有颈椎病,高温天连续开空调,颈椎病又犯了。听闻吊脖子可以缓解,一早就赶来六院康复科门诊。医生评估后给他开出的牵引理疗三大项:吊脖子、微波、干扰电。

“第一次,有点紧张。”只见牵引带子托住下巴后慢慢往两边提升。整张脸包裹在吊着的宽带子里,下巴垫着白布,脸部因为两侧带子的挤压而微微变形……李先生表示,“挺舒服的,不难受”。

由于牵引带子的作用,正在进行颈椎牵

引的患者无法低头,他们目视前方,一副放空的样子。

“一般一个疗程7次,做牵引前,我们会提醒患者不要看手机,彻底放松。”上海市第六人民医院康复科技师长、副主任技师江澜坦言。不过,记者发现,还有部分人仍“坚持不懈”地把手机举到眼前,用平视的方式继续看手机。

正在接受治疗的患者多是年轻面孔。“以前老年人多,现在大多数是年轻人了!”江澜在六院康复科已经近30年,“吊脖子”颈椎牵引从她进六院做医生时就开始用了,属于一种经典的康复方式之一,一夜之间在网络上走红,江澜也有些意外,“久坐,运动少,长期低头,躺床上看手机,工作节奏过快等,都是导致颈椎问题的‘元凶’。颈椎病发病年龄确实呈现年轻化趋势,其和职业习惯、生活习惯都有很大关系。”

颈椎牵引只是治疗颈椎病的一种辅助方法,主要用于解除颈部肌肉痉挛,松懈软组织粘连,改善或恢复颈椎的正常生理曲度,通过拉伸颈椎的方式缓解颈部疼痛和不适。

20分钟的牵引之后,患者一般则会躺在另一侧的治疗床上接受微波和干扰电的治疗。“整个过程大概1-1.5小时左右。”江澜指出,六院康复科每天有六七百人进行颈椎治疗,每个人大约三到四个项目。

“医生,我的脖子动不了了,头都低不下去”“最近一周脖子特别难受,不仅肩膀疼,手也有点麻”……高温持续烘烤,大家空调吹久了,颈椎病也进入高发季节。在康复治疗室的21个康复医师也是连轴转,中午不休息,下

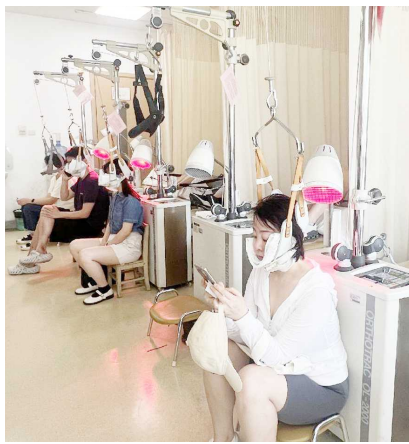
午门诊一推再推,直到下午五点半才能结束。

江澜透露,颈椎病是慢性病变,很多患者在进行单次物理治疗后症状会有一定程度的改善,但若想取得长期疗效需要数个疗程,要先对病人进行评估确定是属于适合的类型才会建议牵引治疗。

另外,牵引理疗三大项也不是人人适合,颈椎牵引治疗需在专业医生的评估指导下才能进行,椎管狭窄比较厉害的则需要行手术治疗。

精准评估、康复,神器一并了解下

而在另一侧的康复科体疗室,几百平方米的康复空间,几十个康复治疗师正在进行一对一康复治疗,场面则更加红红火火,还不



断传来几声拉伸后“哇哇哇”的“惨叫声”。

这被病人笑称为“健康的重塑之地”。一边,肩周炎的几位患者正在机器的辅助下活动胳膊。一边的冲击波治疗拉着帘子,一位网球肘病人正在接受治疗。

为满足居民便捷获得高质量的康复服务需求,这里更多的是最先进的康复设备,一台类似宇航员训练的大型设备非常吸睛。

据六院康复科医生鲍维维介绍,这台高科技设备曾被我国田径名将苏炳添用于日常辅助训练,主要是核心肌群评估与训练,对于普通人群来说,可以通过对肌群薄弱点的定向训练,增强肌肉力量和脊柱的平衡性与稳定性,帮助矫正脊柱及稳定骨盆结构。

还有一台专门给腰椎间盘突出病人精准康复的最先进设备。腰椎间盘突出有五个位置,精准定位后给予针对性部位牵引。

想运动怕伤害?在市六院康复评估室则有不少专业仪器,通过对肌力、关节活动度、本体反射能力等复合运动系统客观评估。康复专家们透露,人体好似环环相扣的链条,薄弱部分造成的长期借力代偿、错误的运动模式认知等都容易造成损伤的发生及反复。这些问题早期不易被发现,需要通过专业的运动功能评估,才能找出潜在的损害,并采取精准康复措施修复损伤。

除了高精尖专业康复,越来越多的市民也在家门口得到康复。上海一直在持续推进社区康复中心建设,到2025年,实现全市50%以上社区卫生服务中心建成示范性社区康复中心的目标。

晨报记者 陈里予

TEAM CHINA | 怡寶

中国国家队合作伙伴

「中国队加油」

你我的
怡寶

中国国家队官方饮用水

