

共时光，忆发展！ 泉州市运动防护中心 “周岁生日”了……

文章来源 / 泉州医声

在倡导共建共享“健康中国”、促进医体融合的新时代，2020年11月30日，泉州市运动防护中心迎来了“周岁生日”。

那么，什么是运动防护？运动防护，是围绕运动损伤的一系列医疗工作的总称，包括：预防、急救、处置与康复训练等。

一年以来，在市区两级政府部门的大力支持和泉州市体育局的战略合作下，泉州市运动防护中心落户泉州市正骨医院以来，各项工作稳步开展。各种专业治疗、义诊、讲座、培训等活动层出不穷、精彩纷呈，普及健康运动知识，开展医体结合研究，为全民科学健身保驾护航。



从无到有，从小到大

十九大报告中明确指出：实施“健康中国”战略，要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位的健康服务。随着我国社会经济的快速发展，人民生活水平的不断提高，人民的体育运动健身意识不断增强，体育锻炼的活动频繁，各种随之而来的运动损伤也不断增加，需要加强与之配套运动医学的发展，保障运动健康，实现“健康中国”“医体合作”的国家建设目标。值此契机，2019年11月，泉州市运动防护中心落户泉州市正骨医院。

泉州市正骨医院作为福建省首个拥有独立建设“运动医学科”的医院，同时还是福建中医药大学和成都体育学院运动医学硕士研究生培养基地。多年来，科室一直致力于运动损伤的诊断与治疗，运动损伤的防护，年均开

“医体结合”，活动助阵

11月21日，“2020年福建省足球协会青少年足球联赛”拉开帷幕。为保障赛事正常进行，泉州市正骨医院派出了医疗队给予安全保障。

自2017年起，中心连续三年参加厦门马拉松比赛的运动防护工作；2018年，泉州市正骨医院李艺彬、郑银家先后受邀至国家滑雪集训队担任国家队队医；2019年，派遣陈文强作为国家5人足球队队医，进行医疗防护。2019年中心还承担中国移动公司篮球赛、福建省足球协会青少年足球联赛、泉州市足球联赛、泉州市第十一届运动会、福建省跆拳道锦标赛、晋江农商杯公益徒步等两百余场次的运动防护工作。

事实上，给予体育赛事防护只是泉州市运动防护中心所做工作的一方面。自泉州市运动防护中心成立之后，泉州市正骨医院十分注重运动防护，并为此做了许

展关节镜手术达800余台，门诊人次1.3万余。

而“泉州市运动防护中心”挂靠泉州市正骨医院，更是对医院工作的一种肯定。从无到有、从小到大，走在运动防护的发展道路上，泉州市正骨医院自加压力、鼓足干劲、砥砺前行，由运动医学科牵头，携康复科、骨病科、内科等多个学科组建了一支集运动创伤、运动防护、运动康复为一体的运动防护专业团队。

与此同时，运动防护中心自建立以来，便不断进行内引外联，加强团队人员学习，提高专业水平——一是中心邀请王健全教授、张乐伟教授、胡国鹏教授、董宇教授、廖远明教授授课学习，共计十余场次；二是中心组织人员进行内部业务学习，扎实基础，共计32场次，实际运动防护技

多实际有效的工作。

关注社会所需：以当前群众的健康需求为关注点，为其答疑解惑，引导群众进行正确的运动防护；与泉州晚报合作，发布运动防护科普文章，对健康的生活方式、合理的运动方式，减少运动损伤，做好健康运动知识的科普宣传；结合自媒体、医院等宣传平台，目前已完成50余篇科普文章的书写及报道。

跟进社会“热门”：在泉州地区组织开展多项义诊、讲座，走进社区进行义诊、科普讲座共计10于场次；举办相关运动防护活动，增进群众运动防护意识。

提高医护专业水平：进行相关培训，鼓励职工积极参与相关运动宣教比赛；总结临床经验，发挥学科特色，医护相互配合，做好治疗和术后康复。

注重教研：结合临床实践，运动医学科及康复科承担

能培训5场次；三是对于运动医学科、康复科两个学科现有运动损伤的患者实施联合查房，提出相应的问题进行讨论，针对性的制定个性化的诊疗方案。

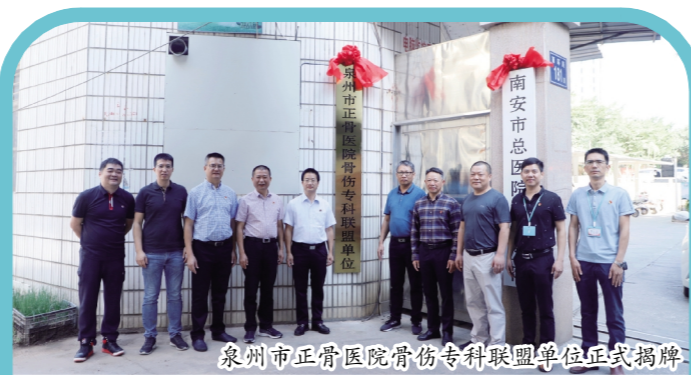
目前，泉州市运动防护中心人员充足、医疗技术专业、设备先进，并配备有国内外先进的Biodex 姿态评估训练系统、减重悬吊训练系统、多功能颈椎测试训练系统MCU、红外线成像检测仪等专业仪器。

结合运动防护中心工作开展情况，泉州市正骨医院拟进一步加强与体育品牌的合作，探索运动健康能监测的配套设备配备，完善运动健康监测、防护、调整等一系列环节的建设。同时，医院在北峰院区设计过程中还专门设定运动防护中心的体检、防护、看诊的相应区域。

福建中医药大学、江西中医院大学、成都体院、泉州医高专及福建生物工程学院实习教学工作。承担多项市级科研课题及福建中医药大学校管课题，发表论文40余篇。

“健康运动，运动健康，医体结合”，这是泉州市正骨医院在泉州市运动防护中心建设中一直秉承的理念。“健康中国”行动的新时代新要求，号召着泉州市正骨医院的未来新担当。在服务健康泉州的康庄大道上，不用扬鞭自奋蹄。

展望未来，泉州运动防护中心将在泉州市正骨医院的建设下，继续发挥医疗服务、科学研究以及人才培养优势，发挥“医武结合”的正骨特色，坚持功能定位，挖掘潜力，科学规划，为运动医学专科的发展群策群力，为泉州运动医学诊疗、运动防护等体育事业的发展做出应有的贡献！



泉州市正骨医院骨伤专科联盟单位正式揭牌



义诊现场

泉州市正骨医院与官桥医院签约

骨伤专科联盟再添一员

供稿 / 医务部 张永清

为深入贯彻党的十九大关于实施健康中国战略，落实《关于印发福建省推进医疗联合体建设和发展实施方案的通知》(闽政办〔2017〕144号)等文件要求，进一步推动医疗资源合理配置和有序流动，促进医疗卫生工作重心下移和资源下沉。

11月1日，泉州市正骨医院与南安市官桥医院骨伤专科联盟签约揭牌暨义诊活动在官桥医院启动。此次活动由官桥镇卓桂林副镇长主持，泉州市卫健委计财科张伟明科长、中医科苏良武科长、南安市卫健局林清楚副局长、官桥镇苏景贤党委书记、柯其辉镇长、我院陈长贤院长、李炳钻副院长、医务科长张永清等义诊专家及工作人员参加了此次活动。

南安官桥镇党委书记苏景贤首先对泉州市正骨医院大力支持和帮助表示感谢，他说道：两院专科联盟的成立，是官桥镇卫生健康事业的一件大好事、大喜事，也是南安市官桥医院发展史上具有“里程碑”意义的重要篇章。希望通过双方此次组建专科联盟合作能够优势互补、互利共赢，全方位多层次开展学术交流，培养自己的骨干人才、专科学科，促进官桥医院医疗技术、服务水平、管理水平的提高，为广大的群众患者提供更加加效、高质、经济和便利的骨科诊疗服务。

接着我院陈长贤院长进行发言，他表示：泉州市正骨医院与南安市官桥镇渊源深厚，双方都是泉州五南文化的重要组成部分，此次双方签订骨伤专科联盟协议，本着“合作、融入、共赢”的原则，旨在建立主导科室与联盟科室之间长效多赢合作机制，探索中医专科联盟协作、落实分级诊疗新模式，继而构建更加完善的区域医疗服务网络，满足群众就近看病的就医需求，形成专科联盟良性互动。

签约揭牌仪式之后，我院专家还开展现场义诊赠药活动，吸引了来自官桥镇及周边地区近200多人前来就诊，赠送出活络油、吊膏、骨散、正骨丸等医院自制药近100份。

“同舟共济扬帆起，乘风破浪万里航”，相信在各级领导支持下，骨伤专科联盟单位间的携手共建下，泉州市正骨医院骨伤专科联盟建设将会越来越好，为带动区域骨伤专科医疗服务水平提升，建设“健康中国”“健康泉州”提供更加优质的健康医疗服务。



义诊现场

大专科 小综合 走中西医结合结合骨科微创之路

爬树摘龙眼，这名“熊大人”差点瘫痪！

供稿 / 脊柱二科 杨声坪

近日，64岁的刘阿姨被家人紧急送到正骨医院，她的病因看似寻常，却又不寻常——平路走路摔倒，却导致腰椎爆裂性骨折，出现了腰痛剧烈，以及双下肢麻木、乏力等不完全性截瘫表现。这受伤机制与临床表现的不甚相符让脊柱二科副主任医师柯晓斌医生有些费解。办理住院后，在经管医师的耐心询问下，刘阿姨终于坦白，自己并非走路摔伤，而是爬上龙眼树采摘龙眼时不慎摔下，因担心被子子女责骂而对医生隐瞒受伤情况。

“高处坠落”多为高能量摔伤，对其伤情可以合理解释。经过对病情的综合评估，脊柱二科团队决定实行急诊手术，以尽可能抢救刘阿姨的脊髓神经功能。经过3小时左右的手术及术后积极治疗，刘阿姨的双下肢麻木、乏力已有所改善，目前正在医院继续进行康复锻炼。

“采摘龙眼不慎坠落的病例，在泉州屡见不鲜。据不完全统计，仅脊柱二科，9月份就收住了20余名从龙眼树上摔下的脊柱创伤患者，年龄最大

的高达78岁。既往新闻报道曾报道龙眼树下坠落导致高危截瘫，甚至直接死亡的案例。柯晓斌医生介绍，“除了龙眼树，每年从杨梅树、芒果树、柿子树坠落的患者也不少。”他分析，这类果树相似，都属于果实较高，不好采摘的果树。秋天植物生长趋慢，间细胞老化，加之气候干燥，植物体内水分减少，容易折断，这就是站在树枝上容易坠落的原因，如果遇到阴雨天气，还容易因脚底打滑而摔倒。

柯晓斌医生介绍，摔伤的人群大致分为两类：一类是观光游客为新奇而上树，另一类则是经验丰富的果农，这部分人群年龄多为50-70岁，属于中老年人，中老年人易发生骨质疏松，高处坠落更易发生骨折。

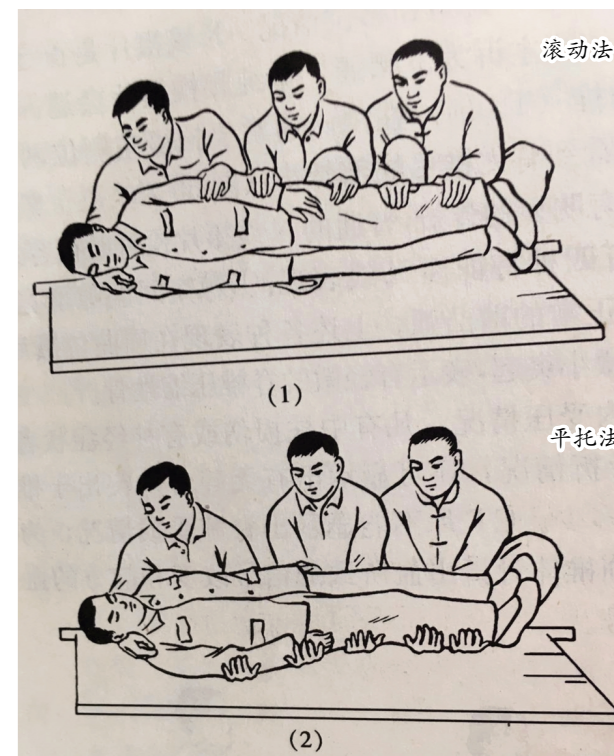
对此，脊柱二科医师团队提出以下建议：

1. 尽量不要爬到龙眼树上摘龙眼。可以采用自制或网购“高空摘果器”，站在树下采摘果实、修剪树枝。若确实需要上树，应准备安全气垫等防护措施，万一摔下能起到缓冲作用，减少伤害。此外，最好多人结伴而行，一旦出事也能及时处理。

2. 高处坠落致胸腰背部疼痛，甚至双下肢麻木、乏力等，应高度怀疑为脊柱骨折等创伤，遇到这种情况时应尽量避免随意搬动伤者，避免二次伤害，并拨打120寻求专业人士的帮助。脊柱骨折者从受伤现场转运至医院的急救搬运方式至关重要，在搬运和转运过程中，颈部和躯干不能前屈或扭转，而应使脊柱伸直，绝对禁止一个抬肩一个抬腿的搬法，以免发生或加重截瘫。正确的方法是采用担架、木板或者门板运送，三人用手将伤员平托至木板上，或者二三人使伤员保持平直状态，成一体滚动至木板上，遇有颈部损伤者，应有专人保护颈部。

3. 中老年人易发生骨质疏松，应注意预防骨质疏松。首先，调整生活方式，主要加强营养，适当身体锻炼，多晒太阳，戒烟酒等不良嗜好。其次，加强钙和维生素D的基础补充。最后，建议绝经后女性及50岁以上人群定期参加包含骨密度的体检，进行骨质疏松风险评估，若出现骨质疏松，应遵医嘱进行治疗。

脊柱骨折病人正确搬运法：



秋冬季更易发病 需及时干预治疗

膝关节是关节炎最常累及的部位，因为它是负重、活动多、易受外伤、劳累和风寒刺激的关节，受累或受损时常表现为下台阶时疼痛，蹲下站起时疼痛，而走平路时没有任何不适的感觉。有些患者在下蹲时用手触摸膝关节可以感觉到异常的摩擦感，有些人会出现关节的肿胀。那么，冬季如何保护和锻炼膝关节，才能避免关节炎的发作，改善关节炎的症状呢？

记住以下几招，正确保护膝关节：

1. 坚持适量运动，科学合理锻炼。选择一些对关节负担小，又有利于关节活动度和控制力的加强的运动，如打太极拳、游泳、骑车、散步等。
 2. 做好关节保暖，合理使用护膝。关节不好的患者平时可以多做热敷，但要避开急性炎症发作阶段。热敷可以使用热水袋、热毛巾、盐袋等，温度控制在40℃-42℃，热敷一次20分钟即可，老年人对温度不敏感，注意避免烫伤。
 3. 避免不适运动，补充蛋白质及钙。生活中，爬楼、爬山、蹲跪劳动等增加关节负担的动作，要尽量避免。参加运动前一定要热身，让肌肉和韧带得到充分拉伸再“工作”，避免运动损伤的发生。
- 多吃富含蛋白质、钙质的食物，如奶及奶制品、豆及豆制品、鱼虾、海带等，既能补充蛋白质、钙质，防止骨质疏松，又能营养软骨及关节，也可以帮助减轻关节炎的症状。

不看天气预报，看膝盖？ 这群人比天气预报还准！

供稿 / 运动医学科 朱勇



四类人群易患病 年轻人也会“中招”

四类“老寒腿”易发人群

1. 中老年人。中老年为“老寒腿”的主要患病人群。
2. 肥胖人群。肥胖人群体重超负荷，容易增加身体各关节的压力，加剧磨损，同时肥胖可引起体内脂代谢、炎症代谢等异常活跃，加剧膝关节炎。
3. 年轻时是运动员、重体力劳动者、模特等。这类人群由于职业原因，膝关节磨损多、损伤大，因而更容易患病。
4. 年轻时膝关节受过伤的人群。膝关节受伤会直接影响到软骨和关节结构的稳定，提早产生磨损，因而可能提前骨关节炎的发病时间。

秋冬季更易发病 需及时干预治疗

每当天气变凉，或者是下雨天，家住市区的方伯伯爬楼梯时会感到双腿隐隐作痛。“没办法，老毛病又犯了。”70岁的方伯伯无奈地说。而他口中的老毛病，是早已伴随他近十年的“老寒腿”。最近街上仍有不少人穿着短裤，他不仅要穿着长裤，还要再加一件薄薄的秋裤保暖。

其实，“老寒腿”其实只是一个对症状的描述，是个长期以来民间的一个说法，在中医和西医上面并没有这个诊断。那我们大家常说的“老寒腿”其实可能包括了膝源性骨关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛风性关节炎等这些疾病。

泉州市正骨医院副院长、主任医师吴昭克指出，“老寒腿”之所以秋冬季更常见，主要有以下三个原因：一是由于自然状态下，关节本身的血液流动就缓慢，血液供应不丰富，寒冷刺激会造成血管痉挛，使血流缓慢，供血减少；二是血流放缓后，关节的代谢产物和炎症因子容易淤滞于关节周围，进而导致关节的症状加重；第三，寒冷刺激容易造成关节周围肌肉收缩力量下降，关节周围韧带的弹性下降，肌肉和韧带对关节运动时的保护和稳定作用下降，出现原有症状的加重和关节功能的障碍。

