

专科特色

不吃药 不输液

泉州市运动防护中心把运动写进“处方”

文章来源 / 泉州医声微信公众号 汪大宝 康复科 陈文强

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出,要广泛开展全民健身运动,加强“体医融合”和“非医疗健康干预”,发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用,加强全民健身科技创新平台和科学健身指导服务站点建设。



运动处方执行后,小高的腿部肌肉力量得到强化

不吃药,不输液,只开“运动处方”! “泉州市运动防护中心”于2019年11月挂靠我院。自今年6月起,泉州市正骨医院在泉州市率先开设了一个,极具“体医融合”特色的新门诊项目——“运动处方”。

据了解,这个“运动处方”不是药,却被称为“良药”。不少人就好奇了,“运动处方”具体是什么呢?

“运动处方”为何能治病呢? 哪些人需要一张“运动处方”呢?

“运动处方”不是药 而是因人而异的运动方案

泉州市运动防护中心运动处方门诊由朱勇主任、郑国良主任带领的运动医学和康复团队组成并坐诊。目前,前来寻求“运动处方”的患者大多为从事体育专业人员和运动爱好者,因长期体育训练造成筋骨肌肉损伤寻诊而来。

一张个性化的科学“运动处方”的制定来之不易,它通常需花费20分钟左右。在诊间,医生不仅要测定患者的体能水平,患者还要经过血压、脉搏、心率、呼吸等常规体检。接下来,医生会通过观察患者行为体态,运用骨科专业的触诊手法,循症总结患者病症,最后方能为患者“私人订制”包含运动方式、强度、时间、频率等运动方案,是为“运动处方”。

朱勇主任表示,“体检数据只是医生的参考之一,肌肉劳损、僵硬、肌力不平衡无法尽数体现在影像上,医生的诊断才是最重要的环节。我们会花很多时间与患者面谈和沟通,综合诊断才能开出一张适合患者的‘运动处方’。”

当然,并非只有体育生、运动员需要“运动处方”。陈文强医生表示,随着全民运动的普及,特别是疫情期间出现了许多“刘畊宏女孩、男孩”,普通人因为缺乏科学的运动指导,容易造成劳损拉伤。友情提醒爱好运动的人员一定要做好运动防护,选择科学的运动方式,必要情况寻求一个“运动处方”也是一个好办法。



朱勇主任为患者做检查



陈文强医生检查复诊患者身体状态

“运动处方”还适应哪些病症呢? 陈医生介绍,因运动损伤如肌肉拉伤、髌腱末端病、跟腱末端病、踝关节扭伤等,以及因运动不足产生的相关“文明病”如糖尿病、高血压病、高脂血症、痛风、骨质疏松等,通过科学适当的运动,开具合理的运动处方,也能得到有效的预防和缓解。

运动是良药 “处方”效果好

小高(化名)是一位今年参加高考的体育特长生,因长期高强度训练出现了腿部酸软、单腿下蹲疼痛加剧等症状。此次,他来到运动处方门诊,陈文强医生根据他的健康情况以及运动评估,诊断为髌腱末端病。

“由于患者核心及下肢肌群力量不足,我给他制定了一张运动处方,建议他每周两次肌力强化训练,规律进行有氧运动,每次时长30分钟。通过运动处方制定,患者遵医嘱执行,一周后,训练前后单腿蹲疼痛明显减轻。根据患者体能变化,我们适

时调整运动方案……目前,该患者400米只要1分钟即可轻松跑完,病症得到了解决,运动水平得到了恢复和提高。”

当然,并非只有体育生、运动员需要“运动处方”。陈文强医生表示,随着全民运动的普及,特别是疫情期间出现了许多“刘畊宏女孩、男孩”,普通人因为缺乏科学的运动指导,容易造成劳损拉伤。友情提醒爱好运动的人员一定要做好运动防护,选择科学的运动方式,必要情况寻求一个“运动处方”也是一个好办法。

程序员患上网球肘饱受困扰

南少林推伤手法 + 火龙灸有效“制服”

供稿 / 软伤科 谢金华

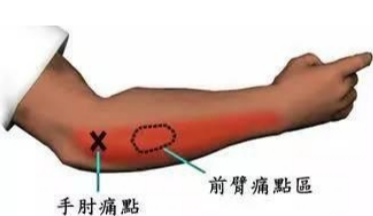


长时间的工作,让前臂伸肌总腱长时间处于反复牵拉的状态

从事软件设计工作的小王(化名),最近很心烦,两个多星期之前他的手肘突发疼痛,不但影响了个人的工作效率,严重时甚至连生活自理都成问题。疼痛发作的时候,连洗脸、拧毛巾、夹菜吃饭都做不到。朋友们知道后推荐其来我院软伤科就诊,经过检查了解,吴惠莲主治医师告知小王,其手肘疼痛是因为得了“网球肘”。

所谓网球肘,即肱骨外上髁炎,主要是由于长时间过度劳累,前臂伸肌总腱起点受到反复牵拉刺激,久而久之形成的无菌性炎症,表现以肱骨外上髁部疼痛症状为主,严重时会影响病人正常的活动,因为这种病多见于网球运动员,故俗称“网球肘”。除了网球运动员,本病多见于需经常、反复旋转前臂,用力屈伸肘关节的作业人员,如木工、瓦砖工及家庭妇女等。

吴医生推断,小王由于工作性质的原因,工作期间基本都是不离电脑,平时也缺乏体育锻炼,下班后



手肘痛点 前臂痛点区

基本都在使用手机,使得前臂伸肌总腱长时间处于反复牵拉的状态,加上平时小王怕热不注意手臂部位的保暖,很多时候空调都是对着自己直吹,正是中医所说的“感受风寒湿邪而致病”,因此才得了网球肘。

根据小王的致病因素,吴惠莲主治医师为其制定了一套治疗方案:南少林推伤手法结合火龙灸。

泉州市正骨医院三大特色“正骨、推伤、自制药”,南少林推伤手法,一直是软伤科的王牌。在治疗网球肘,可使用泉州正骨手法(廖氏)中的“喜鹊过枝”“罗汉转手”进行推拿治疗。

而火龙灸则具有“温”“通”“调”“补”的疗效。火龙灸所用的火龙罐看着平平无奇,实则内有乾坤。罐口采用的是莲花罐口,完全避免了刮痧及负压走罐的疼痛感,以及传统火罐造成的皮下淤血罐印,死细胞堆积的副作用,痧即出即化即修补,并且治疗过程中几乎无痛。



火龙灸使用的莲花罐

科普

何为“温”“通”“调”“补”?

- “温”:以火攻邪,祛寒散滞,促进血液循环;
- “通”:通经活络,打通经络,改善心脑血管供血;
- “调”:平衡脏腑气机,调节神经机能,暖宫调经;
- “补”:挟正去邪,补益强身,激活免疫系统功能。

经过两周的治疗,小王的手肘部疼痛得到明显改善,日常生活也都没问题了。为了减少网球肘复发的可能,吴惠莲医生还传授小王一套功能锻炼方法,指导小王平时加强前臂肌肉功能锻炼,你如果有存在网球肘的症状或已经确诊网球肘的也可以跟着锻炼起来!

动作1:手握500ml矿泉水,前臂作旋前动作到极限,停10秒,随后前臂作旋后动作到极限,停10秒,注意肘关节保持稳定,重复5-10次。

动作2:手握500ml矿泉水,腕关节慢慢背伸到极限后,停10秒,随后腕关节慢慢掌屈到极限,停10秒,重复5-10次。

动作3:手臂自然放松,前臂旋前内旋,同时腕关节掌屈到极限,坚持10秒,重复5-10次



喜鹊过枝



罗汉转手

每周四下午,泉州市正骨医院 椎间盘病多学科门诊 诊开诊啦

文章来源 / 海峡都市报

A04 | 新闻

强强联手 多学科门诊来啦

每周四下午,泉州市正骨医院椎间盘病多学科门诊开诊,“一站式”解决患者难题

刊登于《海峡都市报》2022年9月21日A04版

看病最怕折腾,有时候难以明确诊断,不得不反复奔波于几个科室,耗费一天甚至更长时间!有没有这样一个科室:只需一次挂号,就有数位专家提供看诊服务,“一站式”解决患者的难题?有的!

本月起,每周四下午泉州市正骨医院椎间盘病多学科门诊按时开诊,减少就诊环节,优化就诊流程,真正让患者享受“一站式”服务。

据了解,泉州市正骨医院椎间盘病多学科门诊,充分整合并发挥“推拿科、脊柱科”的技术特色,由保守疗法和手术治疗的资深专家联合诊治,秉承“能简单,不复杂,能保守,不手术”的“椎间盘超市”理念,从种类繁多的“推拿、牵引、小针刀疗法等”保守疗法,到“经皮椎间盘介入消融术、后路腰椎间盘镜(MED)、椎间孔镜微创髓核摘除术、脊柱内镜下腰椎微创融合术”等手术方法,根据患者病情与不同需求,选择合适的个性化治疗方案,为患者带来最佳的诊疗效果,以及更好的就医体验。

就医指南——

开诊时间:每周四下午

诊室位置:泉州市正骨医院刺桐院区门诊四楼422诊室

诊疗范围:椎间盘病的诊断、保守治疗、手术治疗等

什么情况适合直接到椎间盘病多学科门诊(MDT)就诊?

- 1.腰椎间盘突出患者对手术或者保守治疗方案犹豫不决的,不知如何选择。
- 2.多次保守效果不佳的,或者反复发作的。
- 3.经手术治疗后复发的。

医生将根据患者的具体病情,分析手术或保守治疗方案的利弊,帮助患者选择最合适的治疗方案。