

肌骨疼痛,无须再忍!

疼痛康复门诊让“止痛”变“治痛”

特色门诊

文/图 本报记者 鞠圣娇

腰疼、肩膀疼、膝盖疼、脚踝疼……不少市民都在默默承受着身体的疼痛,以及因疼痛带来肢体活动受限的困扰。

现在,这些疼痛,你无须再忍!因为疼痛康复门诊的医生有的是办法帮你缓解疼痛,而且能让它不再复发。1月18日,记者到聊城市人民医院脑科医院疼痛康复门诊采访,这里的医师向记者介绍了肌骨疼痛治疗的新理念和方法。



指导患者进行臀中肌激活训练

引起疼痛的原因,你可能想不到

出现腰腿疼,有人会选择到按摩店疏通、按摩,虽然这会暂时缓解身上的痛苦,让人感到舒爽、轻松,但这种“头痛医头脚痛医脚”的办法却有可能让人忽视疼痛的真相,暂时被掩盖的疼痛还有可能反复出现,甚至延误了病情。

患者到疼痛康复门诊就诊后,医师会通过全身的体态诊视、动态的姿势评估、触诊、分析影像学资料和详细的问诊来判断引发患者疼痛的主要原因。有时,患者需要在医师的指导下反复模拟某些动作,并感受特定姿势是否会引发疼痛,这种诊疗方法被称为“疼痛再现”。

“有些疼痛的诱因,可能跟你想象的毫无关系。”疼痛康复门诊主任李延

辉以常见的腰疼进行举例。患者张琳(化名)因为腰疼,按照腰椎间盘突出进行过手法按摩、理疗,但并没有效果。李延辉为其查体时发现,张琳臀部的某一部位在被按压时会有明显的疼痛,进一步检查后,李延辉判断张琳的问题是梨状肌综合征,这是一种坐骨神经在梨状肌区域受到卡压造成的疾病,主要表现为一侧臀部和下肢放射性疼痛,有的患者甚至疼得不敢走路,“如果她按照腰椎间盘突出进行了手术,其实对疾病的康复是没有任何益处的。”李延辉发现,不少患者因为误诊而采用了错误的治疗方式,不仅无效,反而掩盖了病因。



物理治疗师在指导患者进行肩袖肌群力量训练

着眼长远,为“止痛”而“治痛”

如果患者处在疼痛急性期,疼痛科门诊也有很多办法帮患者来缓解疼痛,如药物、理疗、手法按摩等物理疗法,神经阻滞和包括浮针、岐黄针等各种传统针灸在内的微创疗法。医师会根据患者的情况为其选择合适的止痛办法。

但“止痛”不是疼痛治疗的根本目的,疼痛康复门诊更倡导“治痛”。

这种转变体现了“以人为本”的思想。李延辉说:“引发人体某处肌骨疼

痛的原因本质上是相关肌肉、骨骼长期处于不正确的用力状态中,所以缓解疼痛不是根本目的,对引发疼痛的原因进行综合‘治理’才是解决问题之道,只有患者的肌肉骨骼恢复正常状态,才能避免疼痛一再出现。”而这,需要康复医师、麻醉师、物理治疗师等专业人才各司其职,为患者共同制定“治痛”方案。

记者见到了一份治疗方案,患者吴青青(化名)因为腰疼、双腿酸痛就诊,

经检查,她的病因却另有隐情。李延辉以腰痛、骨盆旋移、盆底肌高度紧张为她制定了治疗方案,先帮她缓解腰疼的症状,改善骨盆生物力学,再慢慢纠正其异常体态。治疗时,由物理治疗师为其调整骨盆、松解筋膜、正骨并进行腹式呼吸训练。“原来以为是腰椎间盘突出,咋治都不好。现在治疗了两个星期,腰疼、腿疼都明显减轻了。”吴青青对整体治疗方案十分满意。

运动训练,培养肌肉“记忆”

记者采访时,肩袖损伤患者王铭(化名)正在物理治疗师张永胜的指导下进行训练。如今他的右胳膊能自如抬起,但一个月前来就诊时,他的胳膊只能上举45度,连梳头的动作都无法完成。

“当时,我以为是肩周炎,觉得忍一忍、贴点膏药,肩膀就会好。”王铭忍了一两个月,肩膀疼痛并没有改善,忍无可忍的他来到了疼痛康复门诊。按照治疗方案,医师在应用冲击波治疗缓解疼痛后,

为他进行了肌力训练和手法治疗,让他肩膀处的关节和肌肉又恢复了功能。

“忍一忍,疼痛就会缓解”的错误理念让患者耽误了治疗,但让很多患者不理解的是,为什么受伤了还要进行运动训练。张永胜表示,运动训练的目的是“重置”错误的肌肉和关节,让处于不正确状态的肌肉重新“学会”如何发力,并激活处于沉睡状态的肌肉。“康复训练能让肌肉和大脑养成‘记忆’,让大脑习惯

正确姿势,这样就能避免错误姿势导致的疼痛复发。”张永胜说,运动训练的过程虽然要花费2—3个月时间,但十分有必要。有的腰椎疾病患者,如果不能正确地应用腰部肌肉力量,即便是做了手术,也未必能根治疼痛。

“有些疼痛是身体发出的预警,既不能盲目镇痛,也不能讳疾忌医。”李延辉提醒市民,疼痛本身就是一种疾病,应该及时到正规医疗机构就诊。

病房故事

用爱陪伴 生命最后的旅程

□梁丽姣

“谢谢你们在我父亲生命的最后一程无微不至地照顾他,让他走得没有痛苦。”1月17日,高唐县已故患者王显军(化名)的儿子将一面写着“待患如亲关怀备至,真情体现亲如一家”的锦旗送到了聊城市第五人民医院肿瘤(消化)内科,再三感谢全体医护人员的精心疗护。

2020年4月,王显军因为直肠恶性肿瘤在其他医院做了手术。2020年7月,他到聊城市第五人民医院肿瘤(消化)内科住院复查,发现肿瘤出现了转移,已经不适合再做手术。主任医师李泽锋组织了多学科会诊,为他制定了个性化治疗方案,控制了他的病情。

两年来,王显军先后到该院治疗近20次,因其儿子在北京工作,往返不方便,王显军大多数是只身一人到医院。肿瘤(消化)内科主治医师唐鑫作为王显军的责任医师,每次查房时都会陪着老人聊聊天,耐心地进行心灵安慰,让老人平静对待疾病,在保证生活质量的基础上延长了老人的生存期。

在生命最后一段时间里,疼痛的加剧让老人郁郁寡欢,唐鑫便采用姑息疗法缓解他的症状,疏解他的心情。护士们也常为他进行心理疏导,帮忙照顾饮食,为他定时翻身,预防褥疮发生……

虽然肿瘤内科的医护人员做了很多努力,但老人还是于1月10日上午离世了。“老人离世后,我们心中五味杂陈,对我们医生来说,照顾患者都是应该做的,这不仅仅是医生对患者应尽的责任,更多的是对生命的敬畏与不舍。”唐鑫说。

一份外卖 暖到患者心坎里

本报记者 张琪

今年75岁的伤残军人张柱成(化名)这几年一直被慢性气管炎所困扰。1月14日上午,他从莘县古城镇乘车到聊城市退役军人医院看病,一路颠簸,到医院时已经11点。经诊断,医生安排他住院治疗,并安排他进行核酸检测。

由于慢性气管炎引起的胸闷气短等身体不适,加上腿脚不方便,为了减少来回奔波,张柱成只好一直待在医院等着核酸结果出来。这一等,就等到了下午4点多,此时早已错过了午饭时间。张柱成饥饿难耐,加上身体不适,他焦急得不知道该怎么办。

这一幕,恰好被当天内科值班医生王玉金看到。了解情况后,王玉金立即打开手机为张柱成点了一份外卖。

“王大夫给我买吃的,我真的非常感谢。我给她钱,她坚决不收,还问我能不能吃饱。”张柱成说,那天,王玉金给他点了一份菜、一份汤还有两个馒头。后来,王玉金还帮助他办理了住院手续。深受感动的张柱成写下了一封感谢信,“感谢王玉金大夫对我的照顾,她真是一位活雷锋!”