



网红康复中心

“家门口”就有

本市41家示范性社区康复中心建成

□见习记者 陈友敏

骨折术后哪里康复？脑卒中长期康复往返专业康复医院太麻烦，怎么办？老年认知障碍又该如何早筛与康复训练？随着上海人口老龄化加剧和生活水平的提高，市民对健康的要求从之前的疾病治疗上升到先期预防，再到康复的全生命周期的管理。目前，上海不少饱受骨关节病、颈肩腿病等病痛折磨的患者，在“家门口”就能寻求到专业康复医生的帮助。

记者从上海市卫健委获悉，截至9月底，本市首批41家示范性社区康复中心已陆续面向居民开放，居民在家门口就可以获得便捷、优质、整合的康复服务，促进患者功能恢复或改善，协助患者恢复日常生活自理能力、回归家庭和社会。“十四五”期间，将基本实现全市社区卫生服务中心社区康复中心标准化建设全覆盖，让居民享受到“家门口”优质的康复服务。

“空中花园”轻松康复

你见过空中咖啡厅、空中餐厅，空中康复中心吗？在徐汇区枫林街道社区卫生中心的楼顶，一座170平方米的“空中花园”矗立在居民区中，如今更是附近社区居民心中的“网红”户外康复运动广场。这个“空中花园”式户外康复运动广场，是今年由社区医院的旧仓库改造而来，包含康复步道、步行测评区、心愿交流区等。

原本枯燥乏味的康复训练，在蓝天白云之下，鸟语花香之间，更添趣味。患者在医生的指导下在色彩明丽的广场上深蹲、踢腿、慢走。训练累了，大家环坐在一起，晒太阳，唠唠家常，说说笑笑之间，训练的疲惫也仿佛一扫而空。

枫林街道社区卫生服务中心主任易春涛告诉记者，整个康复中心的建设理念，除了设备升级和场地的改造之外，还特别注重康复文化和康复理念的展现。康复运动广场就是最重要的体现，希望在笑容、阳光陪伴康复这个大背景下，在健康步道和自行测评区域里面，身体康复和身心的愉悦达到有机结合，从而提高康复质量。下一步，中心准备加强内涵建设，把新设备实实在在用起来，让社区居民真切感受到新场地、新设备在康复方面的强大功能，实现打造居民身边触手可及的社区康复中心的目标。

记者在卫生服务中心遇到了前来接受康复治疗陈阿姨。她被腰椎间盘突出困扰多年，原本想去专门康复医院做康复治疗，但听说家门口社区卫生服务中心已经改建完毕，遂抱着试一试的想法来到了这里。陈阿姨说，她在经过医联体上级单位进行脊柱内镜微创手术治疗后的第4天，下转至枫林街道社区卫生服务中心，在中心医生的悉心指导下进行康复治疗，术后第9天就可以挺直腰板走路了。

“原本只是想来试一试，没想到康复效果这么好。而且楼顶康复广场环境也好，在家门口治疗还能碰到很多社区里的熟人。环境好，熟人也多，医生专业水平也高，老灵额！”谈起家门口的社区康复中心陈阿姨赞不绝口。

据介绍，徐汇区枫林街道社区卫生中心依托徐汇区域内医联体构建的“上下联动”康复服务网络，通过门诊、病房、站点及出诊、家庭病床等开展适合社区的多种形式康复服务，全年可实现康复服务4万人次，治疗10万项次。

专业康复 近在“家门口”

那么去掉“网红”外壳，康复中心的内里又是如何？记者来到了普陀区的全市示范性社区康复中心——长征镇社区卫生服务中心。

现年65岁的张老伯因脑梗导致行动不能自理，起初家人为他找了专业康复医院进行治疗，可由于往返一次太远，康复训练期间还要家人全程陪同，张老伯就想着自己在家锻炼，暂停了康复治疗，可几个月来，自我康复的效果不尽如人意。近日，听说自家旁边的长征镇社区卫生服务中心开设了全市示范性社区康复中心，他就赶紧来咨询情况，“现在家门口就有这样专业级的康复中心，太方便啦。”

据介绍，长征镇社区卫生服务中心社区康复中心面积达到515平方米，具有宽敞明亮的康复场地，并按照康复功能定位划分区域，设置了康复诊室、康复评估区、物理治疗（PT）区、作业治疗（OT）室、言语治疗室、高频治疗室、传统康复治疗室。

记者了解到，社区康复中心在保留原有和传统康复治疗室的基础上，将集中在专科医院和综合性医院的物理治疗、作业治疗、言语治疗等治疗模式引入社区康复中心，进一步加强社区康复的能力建设。

社区康复中心还设置了不少于20张满足康复床单元要求的康复床位，且均设有无障碍卫生间和浴室。康复床位按患者功能障碍轻、中、重予以划分，重度患者的病房，配备移动式天轨及床边下肢主动训练系统等现代化康复辅助设施。有了这样的设备，一有些卧床不起的患者，也能借助专业的器械来做一些简单的移动。

社区康复是公共卫生中康复服务体系建设的的重要组成部分。“对于社区康复，很多人的认识只停留在残疾人康复上，现在的康复则是覆盖全人群、全生命周期，人人都需要康复，康复无处不在。”长征镇社区卫生服务中心负责人刘轶蕾表示，示范性社区康复中心与原有的社卫康复科相比，在服务内容上更加全面，囊括了社区常见病多发病康复服务项目，如神经系统、骨关节系统、慢性疼痛、儿童、老年、肿瘤、中医康复治疗等，另外还有特色的康复服务。

智能设备“加持” 能级提升

除了传统的按摩、针灸和运动指导外，示范性社区康复中心配置了康复机器人、移位系统等现代化康复辅助设施。“这个叫上肢康复机器人，它可以陪你一起做康复评估和训练。”在长风新村街道社区康复中心，陈老先生就体验了机器人康复训练的全过程。陈老先生戴上机械设备的左手在放松状态下，由机械设备根据指令进行操作评估。通过评估，为他的手臂康复训练制订计划。

“这里的康复训练都是一个个闯关游戏，一点也不枯燥。”陈老先生一边玩游戏，一边完成了康复训练，同时实时采集了他的康复数据，同步上传至中心，这些数据后续还将逐步与居民健康档案、上级医疗机构相联通。

长征镇社区康复中心引进了一台下肢康复机器人。“我之前在康复医院复健时，用过这个，没想到社区医院也有了，真是高质量的康复服务。”家人推着轮椅带张老伯走进康复中心，他一眼就认出了眼前这个“大家伙”。

“通过主动运动和被动助力，针对肢体的相关部位开展精细化康复。而由此产生的数据可以实时反馈给康复治疗师和患者，治疗师可以掌握患者详尽的康复数据，为后续制定康复方案提供参考。”长风新村街道社区康复中心负责人朱憬介绍道，这些专业的康复项目目前已全部纳入医保。

示范性社区康复中心不但功能强大，而且各具特色。以普陀区的两家社区康复中心为例，他们根据康复学科发展方向，在做强做大社区常见病多发康复基础上，发展特色专项康复。

长征社区卫生服务中心全科医生与区人民医院呼吸、康复专科专家结对，发挥社区医养结合平台功能，下沉康复医疗资源，开展居家、站点以心肺功能康复为特色的康复项目。同时，依托全区首个社区心理门诊点资源和首批安宁疗护试点单位，长征镇社区卫生中心将持续推进心理康复服务。

长风新村街道社区康复中心则依托社区卫生服务中心特色学科—骨伤科的优质资源，将重点打造以运动系统疾病康复为特色的康复项目。“我们不仅有康复服务，同时还配套康复辅具使用和指导，让有需求的患者，在这里体验到从治疗评估到康复训练再到辅具租赁的一站式的服务。”朱憬表示。此外，依托中医辨证论治及小针刀等非药物疗法在骨关节、颈肩腰腿痛、痹症等方面的优势，长风新村街道示范性社区康复中心还将逐步形成并推广一批中西医结合诊疗康复方案。