

# 意外坠落山坡,年轻女白领双下肢瘫痪 顽强重新学步,仿佛学走钢丝

本报记者 何丽娜 通讯员 张玥洁 牟恒

还有一个来月时间,今年新产的山核桃就要陆续上市了。张丽(化名)是临安人,往年的这个时候,她都会向公司请一个长假,回家帮忙摘山核桃,从参加工作至今已十多年。可今年她却把这事抛诸脑后,就连家里人对此也只字不提。

因为在去年摘山核桃时,张丽脚下一滑意外从树上摔下然后滑落山坡,致双下肢瘫痪。

然而,乐观的张丽并没有就此认命,两场手术后在床上躺了两个月,什么事都得家人帮忙,可她却微笑着说:“我什么都不想,越想会越没信心,每天就按康复师的要求训练。”

从重新能坐到能站再到能走,张丽似乎又从小婴儿开始,再次体验了一回那段没什么记忆的成长路径。不过,她经历的这一切比小朋友自然的成长难多了,就跟正常人学走钢丝差不多。



张丽在努力练习站立



康复治疗师正帮张丽做腿部训练

## 女白领回乡帮摘山核桃 意外滑落陡坡导致瘫痪

张丽今年37岁,在杭州一家规模较大的公司上班,在财务部门工作的她收入还算可观。

可最令同事们羡慕的是,作为“土著”临安人,她家有一片已经种了几十年的山核桃林,最近几年的收成越来越好。

每年9月份的样子,张丽都会定期“消失”一段时间,同事们都知道,她回家帮忙摘山核桃去了。“我爸妈的年纪越来越大了,体力渐渐不如从前,身为子女的自然应该帮他们多分担一点。”从她参加工作那年开始,这件事她已经干了十多年。

摘山核桃是体力活也是技术活,其间还危险重重,每年在摘山核桃发生意外的新闻报道不在少数。“我们家的山核桃树不多,请人也挺难的,反正我会,所以就自己搞定算了。”可每次看张丽爬在高高的树上,站在树下父母的心都吊到了嗓子眼,就担心女儿会受伤。

真的是怕什么来什么。去年摘山核桃时,眼看着还有两天就能把剩下的山核桃摘完,意外就这样猝不及防发生了。张丽爬上了一棵长在陡

## 不愿在床上度过余生 康复治疗让她看到希望

2019年10月,经过一个月在病床上的术后早期康复,张丽做了个决定,到杭州市红十字会医院运动康复科做进一步康复治疗。

入院后,经综合评估,张丽得到的诊断是“脊髓损伤L1C级神经源性膀胱”。据该院运动康复科主任戎军介绍,脊髓损伤会影响身体的几乎每一个系统,比如运动、感觉、自主神经等。而张丽基本上各方面功能都有严重损伤,不能走路、没有知觉、大小便不能自控。而根据她的损伤程度,整个团队经过反复讨论,为她制定了中医传统康复治疗+结合康复训练的康复方案。

半年来,几乎每一天早上8:00到晚上8:00,张丽都在康复治疗师的帮助下接受训练,从床上的单纯直流电刺激、肌力训练、翻身转移训练,到坐位下的平衡训练和坐站训练。最后,她终于能够通过助行器,进行步行训练了。

“起初,我连坐都不行,他们费劲帮我扶起来,要是没人撑着,我立马就会倒下。是红会医

## 康复路上继续前行 连医生都为她的顽强感动

是的,努力的人运气不会太差。在漫长的康复训练中,张丽终于迈上了新的台阶。经过半年的康复治疗,现在的她可以自主控制大小便,下肢活动能力得到了跨越式的进步,在助行架的辅助下已经能够进行短距离的步行。

一步、两步、三步……每天一早,张丽都会在辅助具的帮助下自行练习走路,紧随其后的是她已头发斑白的老父亲。他小心翼翼地推着轮椅“护驾”,不能太近也不能太远,太近会撞到宝贝女儿,太远则会护不住。他看着她每往前走一小步,心里都有种说不出的高兴。

“当我躺在床上动弹不得时,说完全不难过沮丧是不可能的。那时,爸爸和妈妈一起在医院照顾我,每两个小时就得帮我翻身,我自己一点力也使不上,看着他们俩吃力的样子,我的心里总不是滋味。原本,是我该帮他们分担,如今,却是他们转而照顾我。”说到这里,坚强的张丽忍不住哽咽了。不过,她说心酸流泪之后,她第二天就会更努力训练。

坡上的山核桃树,她已经是经验丰富的采摘老手,一直都非常小心,可这次只觉脚下一滑,人就从树上摔下,然后又滚下陡坡。“整个过程中我是懵的,直到后来停下来时浑身痛得才清醒一点,到现在也没想清楚是怎么回事。”张丽说。

焦急的父亲叫来了120急救车,先送到当地人民医院,可医生一看伤势太重,当即就让转杭州的大医院。张丽被诊断为“腰椎爆裂性骨折”。当月连做两场手术,但腰部以下截瘫的状况并没有丝毫改变。她不能站立走路,因为肌肉萎缩力量薄弱连坐都没力气,甚至大小便都不能自控。要强的张丽怎能接受自己的余生就此难堪地在床上度过。



院的康复治疗师们一遍遍不厌其烦地帮我坐起来。特别是后来训练站位时,我的力量实在太小,主要得靠康复治疗师们撑着,帮助我最多的就是赵虎医生,每次他帮我拉起来都是满头的汗。”张丽说。

偶尔,她也会累到泄气,或是一段时间进步不明显会着急,赵虎医生经常会宽慰她:“你现在比小朋友自然的成长难多了,你现在挑战的就好比我去学走钢丝,平衡与力量的把握可不是一般的难。”

同时,帮助她进行神经源性膀胱的管理,护理团队测了她的膀胱容量与压力后,量身定制了饮水排尿计划,并根据她的身体状态进行无菌间歇导尿,同时给予针灸+低频电刺激+盆底肌训练的综合治疗方法。“之前那段靠导尿管和尿不湿的日子真当不堪回首,现在虽然我大小便还需要帮忙,但至少能去厕所解决了,这对我而言就是生命的质量。”说话间,张丽的激动之情溢于言表。

考虑到康复科床位紧张,而张丽的病情已经稳定,她需将床位让给病情更紧急的病人而转去院外的康复机构,但她依然努力在康复路上前行。“我现在手机都很少玩,上午和下午都是满满的训练计划,晚上再自己加练一点走路,现在我一口气已经能走二三十米了。”张丽对未来充满信心。

而市红会医院运动康复科的医生们也一直在牵挂着她,因为他们也被张丽的乐观与坚强深深感动。赵虎医生说:“从翻身困难到坐起来,从站起来到如今能够短距离步行,实在不容易。我们见过许多患者瘫痪后经历心理上的逃避、失落,甚至最后放弃治疗,但她始终不畏艰难、吃苦耐劳、积极乐观,尽管训练有时精疲力尽,但她依然积极乐观,努力坚持,每次都是绝不打折,保质保量完成任务。她总对我们说,‘只要有一点进步,我就很满足,说明我们的努力没有白费。’我真的很想对她说,谢谢你长久的坚持,致敬你跟我们一起为生命做出的努力。”