

促医体融合，助康复发展

——2022 年中华医学会运动医疗分会全国基础巡讲上海站成功举行

在梧桐落叶的金秋时节，主题为膝关节运动损伤康复新进展的 2022 年中华医学会运动医疗分会全国基础巡讲上海站于 2022 年 11 月 19-20 日成功举办。这是第一次以“康复”为主题的中华医学会运动医疗分会全国基础巡讲，这也彰显了运动医学人在健康中国和运动促进健康战略指导下，立足于通过医体融合全面提升人民健康水平的决心。

中华医学会运动医疗分会的基础巡讲始于 2012 年，每年均有若干期，旨在普及运动医学基础理论和基本技术。本次巡讲由国家体育总局运动医学研究所、中华医学会运动医疗分会、中华全国体育基金会主办，复旦大学附属华山医院承办。

来自四川大学华西医院运动医学中心主任李箭教授、中南大学湘雅医院吕红斌教授、浙江大学医学院附属第二医院戴雪松教授、南京医科大学附属苏州医院郝跃峰教授、南昌大学第二附属医院陶军教授、北京大学深圳医院张新涛教授、上海市第九人民医院康复科蔡斌教授、国内知名运动康复专家林轩弘等多名全国运动医学及康复领域的知名专家学者均参与本站授课。



巡讲以线下结合线上的方式进行，共分为四个模块：模块一为 ACL 及多发韧带损伤、模块二为半月板与骨软骨损伤、模块三为髌股关节与髌腱损伤、模块四则开创性地设计了运动康复技术新进展工作坊。

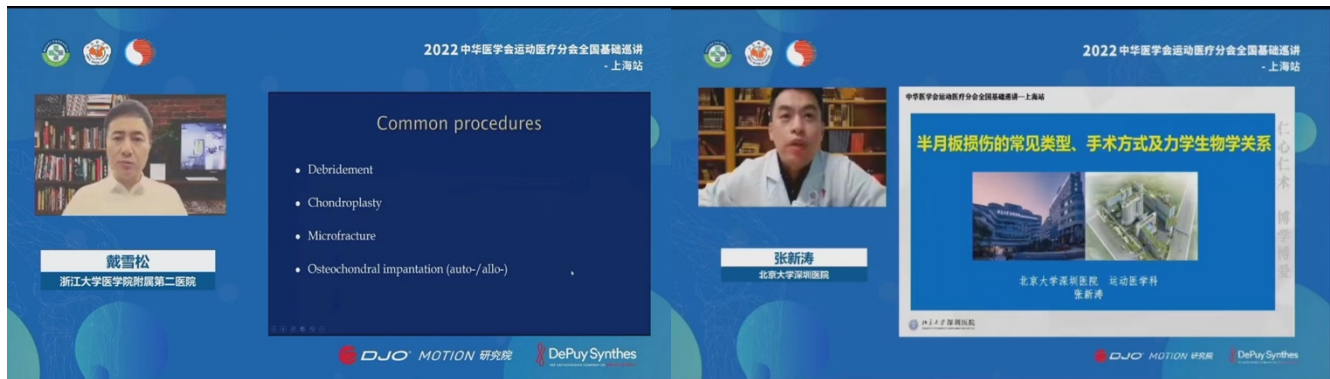
复旦大学附属华山医院运动医学科李云霞副教授主持开幕式，中华医学会运动医疗分会全国主委、复旦大学附属华山医院运动医学科陈世益教授致辞。陈教授认为运动医学未来的发展与专业定位应该秉承“大运动医学”理念，继续弘扬运动医学“功能至上、早期康复、重返运动”的宗旨，强调了运动康复和运动健康促进在提升运动医学未来学科发展和临床服务的重要意义，同时也介绍了华山运动医学运动康复团队的建立和发展历程。

紧接着，在模块一的授课中，陈世益教授抛砖引玉，以《ACL 重建目标、移植物力学及骨道技术—同样的手术为什么有不同的结果？》为题，详细介绍了 ACL 重建后出现不良临床结局的手术因素、ACL 不同移植物的力学强度、ACL 自体与异体移植物的愈合过程等内容，并强调了手术与康复的完美结合才能带来最佳的临床结局。吕红斌教授根据 ACL 重建不同移植物的愈合周期，讲解了 ACL 重建后整体的康复阶段与分期。曾为诸多顶级职业运动员进行过前交叉韧带重建康复的运动康复专家林轩弘老师则从其自身丰富的临床经验和团队管理经验出发，分享了运动康复团队应有的工作模式、与临床医生配合的要点、围手术期的康复要点、中后期功能恢复中的关键要素及 ACL 重建后职业运动员重返运动案例。在模块一的下半部分，李箭教授分享了膝关节多发韧带损伤的分型、手术方式及处理方法的华西经验。华英汇教授则基于前交叉韧带损伤的国际专家共识，着重于从治疗、临床结局、重返运动三个方面阐述了目前的国际诊疗标准。而讲者曹莉（主管护师，复旦大学附属华山医院护士长）则以生动有趣的方式，呈现了华山医院运动医学科的术后医护康一体模式。





模块二主题有关膝关节半月板/骨软骨损伤，参会专家从循证医学的视角入手，通过对大量的高质量临床研究证据的总结，结合最新的手术技术，展现了当前膝关节关节镜半月板及骨软骨手术后运动康复方案应关注的重点及可能出现的随手术技术进展的方案革新等。张新涛教授通过丰富的各类半月板损伤及修复的手术视频，详细介绍了半月板损伤的常见类型，不同的手术方式及各类损伤的力学稳定性等。尚西亮教授则通过大量的循证学依据及个人丰富的临床经验，详细探讨了不同类型的半月板损伤及手术后，最关键的两个功能进阶指标：承重与活动度的进阶标准。孙扬博士则基于一名临床运动康复师的角度，详细分析了在半月板术后康复中，从术前、术中、术后三个阶段可能出现的影响个性化康复方案设计的要素。在模块二的下半部分，戴雪松教授用丰富的临床案例，讲解了常见的软骨损伤手术方式及其临床预后情况。李宏云教授主要介绍了可注射胶原蛋白促进软骨再生技术的基础研究、临床研究及临床应用情况。向听众们展示了软骨损伤患者更快重返运动的可能，也对康复应如何配合运动医学手术中的新材料、新术式的应用提出了思考。最后，李云霞教授则介绍了华山运动医学运动康复团队的基本情况，同时分享了膝关节软骨修复术后的康复原则、康复技术及注意事项。



在巡讲的第三个模块髌股关节和髌腱损伤中，讲师团凝练了自己多年的临床实践经验和最新研究证据，陶军教授详细分析了髌股关节的生物力学及髌骨不稳定产生的原因，同时从结构与功能结合的视角，提出了相关问题的运动康复策略。戈允申教授则以临床中常用的肌内效贴技术入手，展现了在临床中如何通过肌内效贴对髌骨不稳患者的各类临床症状，如肿胀、不稳、疼痛等问题进行干预，并展现了系统性康复如何帮助该类运动员重返运动。郝跃峰教授则基于运动处方技术，围绕着膝关节术后问题，细致分享了如何在运动处方技术路径的指导下，结合临床评估和运动处方的基本要素，为膝关节术后患者设计科学运动处方。丁学潮教授结合自己的中医背景及长期在国外进行康复学习和执业的经验，阐述了他看待膝关节疼痛问题的科学与哲学融合的思考。蔡斌教授从膝关节术后粘连的现状、成因与病理分类、三阶梯治疗对策，为这一膝关节术后常见并发症提出了系统的评估与临床策略，并指出了未来的工作方向。徐克拉老师从华山运动医学科一名成功康复的膝关节术后严重粘连患者的案例出发，基于关节纤维化的定义与分类的国际专家共识，探讨了该类患者临床管理中的分期与要点。专家们在课程中展现的知识内容、知识深度和

知识密度，让线上线下的参会人员热情参与学术讨论，交流临床经验，纷纷表示对会议组织者及参会专家呈现的这场知识饕餮意犹未尽。



中华医学会运动医疗分会 (CSSM) 2022中华医学会运动医疗分会巡讲上海站

髌骨外向不稳定的力学思考及运动康复

陶军
骨科副主任 (主任医师、教授、博导)
南昌大学第二附属医院



巡讲的第四部分设计了往届全国基础巡讲均没有涉及的康复技术工作坊，两个工作坊主题分别为“膝关节术后康复进阶及技巧（活动度、力量、平衡与本体感觉）”和“理疗新技术新设备在膝关节术后康复中的应用”。工作坊一系统总结了膝关节术后康复中活动度、力量、平衡与本体感觉的训练原则和方法，并进行了循序渐进的难度进阶演示。工作坊二则结合临床实际案例，展示了目前临床中常用的几项理疗/评估训练技术：神经肌肉电刺激、冲击波、高能激光、冲击波、Huber 平衡仪等的使用原理及方法。两个工作坊均由华山运动医学科运动康复团队进行理论讲解及操作演示，为线上线下的学员从理论联系实际提供了丰富的素材，帮助参会者把会议中所学更好地理论联系实际，应用到医体融合的临床患者服务中。



大会为期两天，参会者一直热情不减。据统计，本次会议在线下共计 80 人签到参会，线上平台截止至发稿，共有累计 2.51 万人次参与。近年来，复旦大学附属华山医院运动医学科积极响应国家政策号召，抓住运动医学大发展的好时机，在大运动医学理念的指导下，推动“运动促进健康新模式”的不断落实，在临床服务、学科建设、人才培养、科学研究等多方面愿与全国同道一起携手前进，为“健康中国”重大国策的落实做出运动医学人的努力。