

# 迈步心里有底气 登高望远益健康

## 淄博莲池骨科医院组织出院病友登高赏秋

淄博10月24日讯 又是一年登高季,伴随着霜降前的浓浓秋意,10月21日上午,一群身着蓝马甲的老年人欢聚青州市天赐山景区,他们有一个特殊的身份——关节置换术后康复的病友。当天,淄博莲池骨科医院组织了一场出院病友秋季登山活动,30余位在淄博莲池骨科医院接受了膝关节置换手术的老年人在医护人员的陪同下登高赏秋,活动让他们增强恢复健康的信心,尽情享受重拾健康后的生活。

早上7点半,尽管晨风瑟瑟,但在淄博莲池骨科医院大厅内,已有不少参加登山活动的老年患者在等待集合,他们相互交流着摆脱病痛后的生活近况,脸上满是喜悦之情。登高赏秋是人们秋季出游的重头戏,此次参加登山活动的老人们,无一不曾因双腿疼痛、关节变形,难以行走,有些甚至失去了生活自理能力。“别说爬山了,走路都不利索。”今年68岁的张秀娟一年前在淄博莲池骨科医院接受了右腿膝关节置换手术,术后恢复良好的她很快又做了左腿的膝关节置换术。回忆自己长达20余年的关节炎,她激动地说:“我已经好几年不敢走路了,做手术前我心里也忐忑,但是手术完恢复得很好,现在每天我都会出去散步溜达。”

随着到来的患者越来越多,医院护士们一刻没闲着,她们逐一为前来参加活动的老人们量



参加活动人员合影留念。

血压、测心率,进行身体情况评估。记者了解到,为了保障出游人员的安全,医院派出了多名医护人员全程陪护,并在活动过程中重点关注有特殊情况的患者,为参加活动的老年人保驾护航。

“我这腿以前弯都不敢弯,现在每天爬楼都不用扶。”“出门不用随身带着拐杖了,感谢医生医术高明。”“你这手术也做了半年了吧,一点看不出来。”……2个小时的车程中,老人们争先拿起话筒讲述自己康复的经历,伴随着一路欢声笑语,上午10点,全体活动人员乘坐大巴车抵达青州市天赐山景区,开启了当天的登高之旅。昔日举步维艰的重度关节炎患者,如今精神焕发、整装待发,挥舞的旗帜为逐渐萧条的秋季增添

了生机。

“登山赏秋,这放在以前我可是想都不敢想。”迈着轻快步伐的白桂芬接受膝关节置换手术半年有余,她沿着青石小道阔步前进,不时拿出手机拍照记录下沿途的美景,很难看出她曾是一位因关节炎而无法行走的患者。“今天我特地从淄川区过来参加活动,主要是想念咱医院的医生和护士们。”白桂芬感慨道,“以前走平地都摔,去年12月份,朋友介绍我来莲池骨科医院做了膝关节置换手术,恢复得很快,有时候我都忘了自己做过手术。我种了好几亩地,现在都能下地干活了,今年收成也不错!”

海拔高度568米的天赐山对于身体健康的成年人而言并

不困难,而这群刚做完手术不久的老年患者们丝毫没有畏惧,以昂扬的精神、矫健的步伐感受着登山快乐。“今天来爬山的患者都做过了膝关节或髋关节置换手术,其中年龄最大的已经76岁,他们在手术前都被关节炎的疼痛困扰,在接受手术后,老人们不仅康复状况十分良好,心态也发生了变化。”医院骨科医生王召渠介绍,对于老年群体而言,骨关节炎是一个无法回避的问题。“有部分患者担心关节置换之后假体有使用寿命,就不敢旅游、劳动,我们开展登山活动也是为了让患者们进一步感受手术的效果,告诉他们做完手术后不仅可以重新走路,还可以像正常人一样爬山、旅游,使他们建立信心,能尽情享受健

康生活。”

淄博莲池骨科医院是一所集预防、保健、医疗、康复为一体的现代化骨科专科医院,该院向社会提供骨科、疼痛科、康复理疗科等方面的医疗服务,主要诊疗项目包括骨性关节炎、股骨头坏死、腰椎间盘突出、运动损伤、骨折等;主要开展膝关节置换、髋关节置换、椎间孔镜手术、关节镜手术微创射频手术等手术。记者了解到,为重获健康的老人们感受关节置换后带来的改变,淄博莲池骨科医院每年春秋两季都会组织出院半年以上的病友登高爬山,在医护人员的陪同下感受健康运动带来的快乐。

大众日报淄博融媒体中心  
记者 高阳 通讯员 张玉莹

小时候,父母陪我们捉迷藏  
长大了,我们不能跟父母“捉迷藏”



中宣部宣教局 中国文明网

爱不逾期 孝别等待