

登高不费劲 精神重抖擞

2022 淄博莲池骨科医院出院病友登山踏青活动举行

山水竹林间，秀色三水源。5月18日上午，一群精神焕发的老年人欢聚博山区三水源旅游度假区，他们迈着欢快的步伐，却都有一个共同的特殊身份——关节置换术后康复的病友。当天，为了让老年群体强精神、健体魄，增强恢复健康的信心，淄博莲池骨科医院组织了一场出院病友登山踏青活动，40余位接受了膝关节置换手术的老年人在医护人员的陪同下步履矫健，游玩于山水间，尽情享受着重拾健康后的生活。

早上7点半，在淄博莲池骨科医院大厅内，不少参加登山活动的老年患者已拉上了家常，互相分享着脱离病痛后生活的改变，脸上难掩出游的喜悦。而他们的衣服上，无一不贴着显眼的贴纸。为了保障出游人员的安全，医院的工作人员早上一直忙碌着，为前来参加活动的老人们量血压、测心率，进行身体情况评估，并根据身体情况的不同发放了不同的贴纸，以便在出游过程中重点关注有特殊情况的患者，同时医院还派出了多名医护人员全程陪护，并携带急救物资、药品、AED，为参加活动的老年人全方位保驾护航。

登山游玩对于老年人群而言，是晚年生活添彩的乐趣之一。而此次参加登山活动的老年人群，却都曾因腿部疼痛，关节变形，难以行走，有些甚至失去了生活自理能力。“走一会就得坐一会，走走停停很耽误事。”



活动人员合影。

今年73岁的张慧芳既热爱跳舞又喜欢出游，随着年龄增长，她也躲不开腿疼的困扰。“早些年喜欢出去玩，自打去北京玩了一趟，回来腿越来越疼，前年在淄博莲池骨科医院做了膝关节置换手术，恢复好了，一点感觉都没有。”说起恢复健康后的生活，张慧芳更是藏不住笑意，“我跳了十几年的舞，腿疼的时候还忍着难受出去跳，现在做了手术以后，别说跳舞了，爬山也是轻轻松松。”

在前往景区的路上，大巴车内一路欢声笑语，昔日举步维艰

的重度关节炎患者们，如今精神焕发、整装待发，在期待中开启了重拾健康后的登高之旅。“我两条腿都做了膝关节置换术，现在快一年了，6月30日做了一条腿，7月5日做的另一条。”65岁的王曰进提及手术的经历很感慨，“腿疼了有七八年了，他们推荐我来莲池骨科做膝关节置换，果然名不虚传。而且在这里住院，医生们技术和态度都很好，也不需要陪护，几天就出院了。”

记者了解到，让王曰进印象深刻的正是淄博莲池骨科医院一大特色——无陪护服务模式。住

院期间，该院护士负责对患者病情进行观察和评估，及时发现病情变化，预防并发症的发生，确保医疗安全，提高康复速度。专业的生活护理可以在与患者接触过程中评估病情、观察康复进展，同时也能减轻患者家庭的陪护压力，增加与患者之间的信任。

在三水源旅游度假区，头戴蓝色帽子的老年患者们成为一道靓丽风景线，他们以昂扬的精神、矫健的步伐感受着登山快乐，用歌声和舞蹈来表达自己愉悦的心情。“今天来爬山的患者都做过膝关节或髌骨置换手术，手术

前都被关节炎的疼痛困扰，手术改善的不仅是老人们的健康，更是他们面对晚年生活的心态。”当天随行的骨科医生介绍，随着年龄的增长，骨关节炎是一个无法回避的问题。“可能会有患者担心关节置换之后，腿部就变脆弱了，因此刻意减少了旅游、劳动，实际上开展登山活动也是为了患者们进一步感受手术的效果，用亲身体会来感受术后的变化，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，能尽情享受健康生活。”

淄博莲池骨科医院成立于2015年，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，经过7年砥砺奋进，凭借“多学科协作、无痛医疗、精细化、无陪护”等独具特色的医疗服务，在广大骨病患者中树立了良好的口碑，在全国、山东省内、尤其是淄博市都获得了一定的知名度。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、髌骨置换、椎间孔镜手术、关节镜手术、微创射频手术等手术。笔者了解到，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。

高阳 张玉莹

大众日报
淄博融媒体中心
鼓舞大众 团结大众 服务大众

珍爱生命
预防溺水

远/离/危/险/水/域
监/管/真/空/莫/出/现