

## 杜肯大学访学小结

### 2023 级康复物理治疗专业 本科生

三个月的杜肯大学访学时光，如同一颗投入湖心的石子，漾开了层层涟漪。我们上了三门课程分别是运动处方特殊康复专题课程以及文献阅读课程这三门课程各有侧重却又相互呼应，共同构成了一段立体而深刻的学习旅程，让我对康复领域的理解更加深刻和丰富。

首先关于运动处方课程的学习，堪称一次“理论落地”的生动实践。从最初接触“局部、区域、全局运动”的概念时的懵懂，到结课时能独立完成 100 米蝶泳训练处方，其间的蜕变离不开课程环环相扣的设计。课堂上，我们先学习用角规测量关节活动度的精准手法，再通过动态动作分析找出功能缺陷——比如为蝶泳运动员评估时，我们发现其划水时肩部后伸受限，核心控制力不足等问题。基于这些数据，我尝试设计分层训练：局部训练设计针对单一肌肉的力量训练，强化胸大肌背阔肌等肌力和爆发力；区域以瑜伽球等训练激活腹斜肌，提升躯干稳定性；全局则模拟划水动作，将局部力量与区域控制整合，将训练应用于客户的实际运动中。开链与闭链运动的运用更让方案锦上添花：引体（开链）强化背阔肌的神经控制，高位下拉（闭链）提升背阔肌的肌力，两者配合恰好解决了运动员比赛过程中爆发力不足的问题。这种“评估-拆解-整合”的逻辑，同样适用于临床例如上课时举出的案例，为一位膝关节术后患者设计方案时，借鉴此法，从踝关节活动（局部）到单腿站立（区域），再到上下楼梯（全局），让康复进程清晰可控。

特殊康复专题课程则拓宽了我的康复视野。我们接触了许多有意思的康复治疗。马术治疗课上，我们讨论了马匹的节律运动如何帮助脑瘫患儿改善平衡，我突然意识到“康复可以很自然”；治疗犬与同学们互动的场景，让我明白情感联结在康复中的独特价值；婴儿运动发育课程里，从俯卧抬头到独立行走的阶段性指标，更让我懂得“尊重生长规律”比盲目训练更重要。其中，肌效贴技术的灵活应用给我留下深刻印象：它既能为运动员的肩部提供动态支撑，减少训练损伤，又能通过特定贴法改善中风患者的手指屈曲痉挛，这种“一物多用”的智慧，打破了我对康复工具的固有认知……

文献阅读课程则为我的专业学习注入了科学底色。从学习检索 PubMed 数

据库的关键词技巧，到辨析研究文献的证据等级，再到将研究结论转化为实践建议，每一步都在培养我“用证据说话”的思维。在制定蝶泳处方时，我曾对增强式训练的频率存疑，通过查阅三篇随机对照试验，最终确定“每周 2-3 次、每次 15 分钟”的方案，让设计有了扎实的理论支撑。

这段访学经历让我明白，康复既是严谨的科学，也是温暖的艺术。未来，我希望将这份收获与中医“整体观”结合，在评估中融入辨证思维，让东西方康复智慧碰撞出更贴合国人需求的火花。这三个月的所学所悟，必将成为我专业道路上的宝贵财富。

