



前言

上海市养志医院（上海市阳光康复中心）于 2011 年 9 月邀请香港职业治疗学院协助发展工伤职业社会康复及作业治疗专业，目的是要建立与国际接轨、符合上海实情的工伤康复运作模式，通过多年的合作确实已达到目的。上海市养志医院（上海市阳光康复中心）利用上海市残疾人联合会下属事业单位的优势，结合并拓展当地政策，成功建设了一系列服务完备、颇具规模的工伤康复服务架构及运作模式，培养出一支各具专长的工伤康复服务队伍。

工作能力强化（work hardening）是职业康复的重要组成部分。工作能力强化一词有两重含义：一是工作能力强化计划（work hardening program），二是工作能力强化训练（work hardening training）。

美国康复机构认证委员会（Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities, CARF）把工作能力强化计划定义为一种个性化、目标为本及高度组织性的训练方式，目的是最大限度地提升受训者的复工能力。工作能力强化不单针对体能，更涉及心理及其他复工障碍，是医疗干预及复工之间的过渡。权威职业康复专家 Leonard N. Matheson 列举了七类需要参加工作能力强化的伤员情况，包括：① 体能退化；② 失去再就业信心；③ 需要重建工作习惯；④ 依赖舒缓性治疗；⑤ 有社交心理障碍；⑥ 持续存在病人角色及行为；⑦ 工作能力不能满足工作要求。工作能力强化计划包含多项内容，有工伤法



规和康复程序宣教、工作能力强化训练、症状或疾病自我管理课程、复工协调，部分计划也包含认知行为或其他心理社交的介入。

工作能力强化训练是工作能力强化计划中的一种主要介入手段，利用多种工作站，模拟某工作岗位的工序进行训练，主要针对与工作相关的体能提升，着重信心的重建和角色的转换。工作能力强化训练的具体目标包括：① 提升工作相关体能；② 促进患侧与健侧肢体的协调应用；③ 提升适应痛楚能力；④ 训练正确安全工作姿势；⑤ 帮助了解自身能力与局限；⑥ 促进病人至工人的角色转换。

在职业康复服务内容中，工作能力强化训练是其中的一个核心部分，本编委会着重将这方面的心得积淀成书，与读者分享，希望能为之后开展相关工作的同道提供参考。

上海市养志医院（上海市阳光康复中心）开展的职业社会康复服务项目中有一项主要的工作是按照当地工伤职工的行业特性，有针对性地建设工作能力强化训练工作站。经过上海及香港团队的反复研究，共建立了 15 个室内强化训练工作站及几个室外工作站，并为每一个工作站设计了多种标准化的工作任务和训练步骤。经两年多的实践与改良，最终确定将 54 项训练任务编撰成书。为方便读者，本书把每一项工作任务的训练步骤以图谱形式展示，使其更容易被理解，更具可推广性和可复制性。

本书共分三部分。第一部分介绍了上海市养志医院（上海市阳光康复中



心)的职业康复基本理念及流程;还介绍了一整套复工能力评估方法,以指导制订全面的职业康复训练计划;再就每一项强化训练任务做了体能要求分析,以方便治疗师选择合适的训练任务。第二部分介绍了15个工作站的配置,分别对适用人群、工作站主体、工具配件及消耗品、注意事项、训练原则和强度调整进行了详细的描述;并以图谱形式介绍了每一项工作任务的执行步骤,列出了工作准备、任务流程和训练要领,读者可按照图谱要求建立符合本地区和本院实情的训练工作站。第三部分收录了与训练相关的记录表格,供读者参考使用。

工作能力强化训练工作站及训练工序没有特定的形式及方法,更没有通用的标准。应根据当地工伤职工从事的工种和训练机构的条件配置合适的工作站,制订相应的训练步骤,遵循训练的原理和原则,以达到工作能力强化的目的。对刚开展工作能力强化训练的机构,本书可提供切实可行的方法与步骤,以作启蒙或引导之用。

本书得以出版,有赖于多方面的协作及支持。首先要感谢上海市养志医院(上海市阳光康复中心)刘骏院长和翟华副院长,没有他们的支持与推动,本书不可能在短时间内完成。还要感谢编委会港方成员,他们把香港工作能力强化训练的经验,成功融入此书中,大大提高了训练任务的针对性、多样性、可调性及安全性;具体分析了每项任务的体能要求,提升了本书的专业性和科学性。更要感谢编委会沪方成员,他们反复实践训练任务,逐一优化



训练步骤，设计了不少新的、有实用价值的训练项目，对工作站的主体、工具及相关配置作了详尽的介绍。特别要感谢本书的摄影师林志锋先生及林志颖小姐，他们精湛的摄影技巧及后期的相片编辑是本书成功的关键。最后感谢上海市养志康复医院（上海市阳光康复中心）作业治疗师王啸吟、沈浩峰、李传平、谢长龙（实习生），以及工伤职工殷小庆、夏学文、张志林、沈珠勇，为本书训练任务进行示范。

中国内地工伤康复事业正处于不断发展的阶段，市场非常庞大且具有潜力，职业康复需求亦同步增加。我们希望各界同道能分享相关经验及心得，共同推动职业康复发展，为广大工伤职工提供最好的服务，谋求最大福祉，让他们顺利回归工作、社会和家庭。

本书编写过程比较仓促，内容比较粗浅，相信仍有不少错漏，希望读者包涵及批评指正。

梁国辉

香港职业治疗学院副会长

王 燕

上海市养志康复医院工伤康复管理办公室主任
(上海市阳光康复中心)



目录

第1章 工伤职业康复概论

- 第1节 工伤康复 /2
- 第2节 职业社会康复 /4
- 第3节 复工能力评估 /8
- 第4节 工作能力训练 /10
- 第5节 工作能力强化训练 /12
- 第6节 工作任务体能与力量要求分析 /14

第2章 工作站建设及训练任务

- 第1节 提举搬移 /20
 - 1. 由地面搬移胶盘至货架二层 /24
 - 2. 由地面搬移胶盘至货架三层 /26
 - 3. 由矮方桌搬移小木箱至货架三层 /28
 - 4. 由地面搬移小木箱攀梯放至货架三层 /30
 - 5. 双人由地面搬移大木箱至货架二层 /32
 - 6. 提举搬移热身运动 /34
- 第2节 携带行走 /36
 - 1. 携带水桶平地行走 /40
 - 2. 双手提中木箱平地行走 /42



3. 双手抱沙袋平地行走 /44
4. 携带水桶行走楼梯及斜坡 /46
5. 双手提中木箱行走楼梯及斜坡 /48
6. 双手抱沙袋行走楼梯及斜坡 /50
7. 双手携带大木板平地行走 /52
8. 肩扛大沙包平地行走 /54
9. 负重平地行走 /56

第3节 推车 /58

1. 推模拟木车 /62
2. 推平板车 /64
3. 推拉液压车 /66
4. 推两轮手推货车 /68
5. 推六轮手推货车上下楼梯 /70
6. 推车热身运动 /72

第4节 台式组装 /74

1. 徒手组装大螺丝 /78
2. 徒手组装小螺丝 /80
3. 平面工具组装 /82
4. 立体工具组装 /84

第5节 立式组装 /86

1. 坐位扳手组装 /88
2. 蹲或跪位扳手组装 /90

第6节 动态组装 /92

1. 组装第三层方盒 /94



2. 组装第一、第二层方盒	/96
3. 组装第四层方盒	/98
第7节 训练方任务	/100
1. 高位螺丝组装	/104
2. 双手提挂重物	/106
3. 板后组装	/108
4. 站立螺丝组装	/110
5. 蹲位或跪位螺丝组装	/112
6. 仰卧位螺丝组装	/114
7. 爬高梯运送小沙包至顶部平台	/116
8. 站立大梯组装顶部方盒	/118
9. 折叠梯上工具组装高位方盒	/120
第8节 铲沙	/122
铲沙	/124
第9节 叠砖	/126
1. 蹲位叠砖	/128
2. 双人抛砖	/130
第10节 铺地板	/132
铺地板	/134
第11节 厨房	/136
1. 炒锅中翻沙	/138
2. 单手炒锅掂小沙包	/140
第12节 木工	/142
1. 敲打	/144



2. 锯木 /146

3. 凿木 /148

4. 刨木 /150

第13节 水管工 /152

1. 按图组装水管 /154

2. 更换水盆 /156

第14节 电工 /158

按图组装电路 /160

第15节 清洁卫生 /162

1. 地面清洁 /164

2. 玻璃清洁 /166

附录 工作能力强化训练表格

附录1 职业康复调查表 /170

附录2 体能评估记录表 /174

附录3 工作需求评估表 /178

附录4 工作能力强化训练治疗师记录表 /180

附录5 工作能力强化训练患者记录表 /182

参考文献