

解决世界难题 “宁波模式”走向全国

这两位运动医学好搭档填补业界空白



在全国运动医学界,有两名宁波医生十分惹眼,被业界称为“宁波双雄”,他们就是宁波市医疗中心李惠利医院运动医学专家李瑾和丁少华。

这对好搭档从大学同窗到一起入职李惠利医院,齐头并进,相互扶持30余年,让运动医学这门新兴学科走进宁波,生根发芽,开创新局面。

他们在全国首创肩痛学校,无偿为患者推广肩关节训练,科普肩痛病因。如今这一模式在全国遍地开花,涌现了400多家,被国内同行称为肩关节的“宁波模式”。

今年,李惠利医院运动医学被评为宁波市重点学科。

李瑾(左)和丁少华(右)。



运动医学中心成立时团队合影。

1 从无到有 让运动医学 在宁波“落地生根”

随着健身运动的流行,运动伤害也越来越多。很多市民往往到了伤筋动骨的程度才来就诊,而忽视了一些例如软组织、韧带等方面的损伤,严重的还留下了后遗症。

这当中,老百姓对关节疾病的错误认识尤为突出,错把肩痛当成肩周炎,选择错误的康复运动,结果愈演愈烈,58岁的杨女士就是其中一位。

杨女士爱跳广场舞,这几年几乎每晚都会参加。从去年开始,杨女士隐隐觉得左肩有痛感。她以为是跳舞做动作时拉伤了,没有重视,只是做动作时稍微注意点幅度。

不过,这种情况在今年以来愈演愈烈,一起跳舞的姐妹建议她多加锻炼,然而全然不见效果,有时候早上起床时杨女士整只手都抬不起,无法料理家务,就连洗个碗都疼。

于是,她走进了宁波市医疗中心李惠利医院关节与运动医学科主任李瑾的诊室。经过检查,杨女士被诊断为肩袖撕裂。最终她接受了肩关节镜下修补手术,预后良好。

10年前,细心的李瑾和丁少华在国内外交流学习中发现,运动医学虽然在一些发达国家已很成熟,但在国内刚起步不久。通过大市范围内的调查,宁波目前并没有运动医学的专科门诊。他们从日常门诊中得知,很多市民受了伤却不知道找谁看,更有甚者选择民间流传的秘方,反而加重了病情。

两人查阅了大量有关运动医学的资料,更是跑到大洋彼岸学习经验和诊疗指南。在不断的深入了解和学习中,他们的计划和方案也越来越清晰。2013年5月,宁波市医疗中心李惠利医院运动医学门诊正式开设。如今已成了热门诊室,一号难求。

同时,李惠利运动医学中心,也是宁波市最早成立的运动医学中心,由时任中华医学会运动医学分会主委李国平教授和候任主委陈世益教授共同揭牌。

2 解决世界难题,专业水平得到国际国内认可

就在不久前,李瑾团队收到了一则令人振奋的消息:一项手术创新被世界顶级骨科杂志《The Bone & Joint Journal》刊登发表,文章介绍了团队在巨大不可修复肩袖撕裂这一世界难题中的创新性手术治疗方法。这篇文章是宁波医生在该杂志发表的第一篇文章,也是近10年来浙江省内在该杂志上发表的唯一一篇研究性文章。

巨大不可修复肩袖撕裂指的是肩膀肩袖撕裂超过5厘米且不能修复,对于这种疾病的治疗是国际性难题。

2015年,当时宁波市医疗中心李惠利医院的肩关节镜技术已经十

分成熟,为了挑战这一难题,李瑾和丁少华先后前往世界先进水平的运动医学中心学习。然而,当时国际流行的手术方式都存在缺陷,要么桥接的补片愈合率低,要么不能很好地恢复上举的力量。

李瑾大胆提出,在肩关节镜下开展常规补片桥接的基础上,加入人工韧带“内支架”来提高补片的愈合率。

如何在步骤不省略的情况下缩短手术时间?他和团队开始在器械上找答案。他们设计2个特殊器械,以减少术中用时。对术中患者血压控制水平、麻醉用药等各个环节都进行了研究。

2017年1月12日,两位60岁女性巨大不可修复肩袖撕裂患者接

受手术。经过两年的随访,她们目前不仅疼痛消失,而且活动自如。此后,这一术式在临床上被积极应用。

改进后,患者桥接补片的愈合率超过90%,是原来的2倍多。而且手术适应人群也得到扩大。

团队创新的脚步不于此,丁少华设计的“三明治”补片,就是把两层生物组织层和一层人工纤维层复合成三明治结构,既能够确保补片具有足够的力学强度和生物相容性,同时又不发生“蠕变”且愈合率高,获得国家发明专利。

他们的研究成果得到了同行的高度认可,并多次在大型学术会议上交流经验。

3 首创肩痛学校,“宁波模式”在全国落地开花

在李惠利医院说到肩痛学校,不少病人都会主动认领“我是学员”。如今,肩痛学校已经连续举办7年,公益培训学员超过5000名。这一过程中,倾注了李瑾和丁少华的无数心血。

在门诊中,只有10%的肩痛病人需要手术治疗,大部分病人由于缺乏医学知识,要么病急乱投医,要么不当回事延误病情,或者是错误地自我下诊断。

李瑾和丁少华做过一项统计,

有95%的患者把肩痛当做肩周炎,而95%的肩痛并非肩周炎。为此他们决心开展医学科普知识和宣教。

如何将枯燥的科普深入人心?两人再次头脑风暴,于2014年,提出了肩痛学校的概念并付诸行动,在之后的实践中逐步完善资料,丰富内容,还拍摄了肩关节训练操,吸引越来越多市民参与。

他们毫无保留地分享经验,很快吸引了国内同行前来取经。运动

与医学科也成了全院接待交流团队最多的科室。为了进一步提高科普效果,2016年,他们还倡议成立了李惠利肩痛日,旨在通过义诊和宣教,改变广大市民对肩痛的错误认知。

为此,国内同行把他们的做法称为肩关节“宁波模式”。目前,全国各地有400多所肩痛学校。2018年,中华医学会运动医学分会设立爱肩月,其主旨和内容则是参考李惠利肩痛日的做法。

4 并肩作战,从校友到同事,一起登上全国舞台

记者在采访中发现,李瑾和丁少华的创新与突破精神值得学习,更令人感动的是两位之间难能可贵的“战友情”。1992年,两人一起从温州医科大学毕业,入职李惠利医院,1994年加入骨科。

李瑾出身于医学世家,从小耳濡目染;丁少华则惋惜于年少时父亲得了重症却未及时诊疗,留下遗

憾。两人的出发点不同,性格迥异,却因都以“健康所系、性命相托”为己任而并肩作战。

多年沉淀,两人在全国运动医学界小有名气。其中,李瑾主任当选中华医学会运动医学分会下肢运动创伤学组委员,丁少华主任医师当选上肢运动创伤学组委员,同个科室两位医生一起当选全国委员在

宁波卫生系统非常少见。

如今,运动医学在他们的带领下,细分为肩关节外科、膝关节外科、足踝外科三个亚专科。拥有床位60张,团队12名医生中有主任医师4人、副主任医师2人,其中博士5人、硕士3人,更是涌现了彭兆祥、郑敏哲、干开丰等骨干专家。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕 文摄