

中風、腦傷病人復健須知

制定日期：2012/02/17
最新審閱日期：2023/06/20
最新修訂日期：2014/05/09

■ 前言：

發生中風、腦傷後，重要的工作項目之一是進行功能性的復健活動，包括肢體功能、語言功能和生活自理能力的訓練。

- ◆ 功能恢復的復健：物理治療師/職能治療師會適時指導您訓練中風側關節肌肉及促進功能恢復的方法，包括翻身、從床上坐起、上下床方法等，並視情況使用四腳拐杖行走或上下樓梯，使您能增加關節活動和肌肉力量、誘發中風側動作、預防肌肉萎縮，儘早恢復日常生活功能。

一、中風、腦傷後初期（病發開始的前3-5天）住院須知：

1. 注意正確的擺位方式

仰躺（圖一）：



□圖一

患側邊側躺=>（圖二、圖三）：



□圖二



□圖三

健側邊側躺（圖四）：



□圖四

坐姿=>（圖五）：



□圖五

2. 每1~2小時必須翻身或改變一次姿勢，減少血液循環不良，避免壓褥瘡的產生。
3. 住院期間，復健中心治療師會到病房指導復健運動執行方式。

二、恢復期的復健（病發後的3-5天病況穩定後）

1. 患側上肢關節主動/被動運動：如圖六、七、八，每天3次，每個方向各60下。



□圖六



□圖七



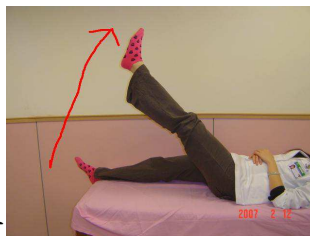
□圖八

2. 患側下肢關節主動/被動運動：(如圖九、十、十一) 每天 3 次，每個方向各 20 下。

□圖九



□圖十



□圖十一



3. 抬臀運動及患側手部張握與腳踝運動 (如圖十二、十三、十四) 每天 3 次，每次做 20 下。

□圖十二



□圖十三



□圖十四



● 運動時注意事項

1. 運動過程中，出現輕微肌肉酸痛是正常的現象，若嚴重不舒服，請立即通知醫護人員處理。
2. 依病人能忍受程度逐漸增加運動的次數。

三、出院後應注意事項

● 出院後，建議持續門診追蹤，並接受後續之復健治療，在治療師專業治療下：

1. 可減緩中風側肢體關節攣縮或肌肉萎縮的現象。
2. 增加或恢復功能性活動 (如:坐、站、走、上下樓梯)。
3. 增強患肢肌力與心肺耐力。
4. 恢復獨立的日常生活功能 (工作、吃飯、上廁所、休閒活動等)。

● 應特別注意或禁忌事項

1. 保持心情愉快、勿生氣，以免影響血壓。
2. 定時吃藥 (高血壓藥或其他藥等)，與定時定量飲食，但切勿油膩與酸、鹹、辣。
3. 維持定時適當運動，以維持體適能及關節活動度與身體健康。
4. 在家臥床時，應注意擺位及翻身的情況，減少血液循環不良，避免壓褥瘡的產生。

四、中風的預後

中風病人中大約有 10% 可以恢復到幾乎和原來一樣，完全沒有什麼後遺症，大概有 25% 有輕微的後遺症，而大約有 40% 會留下中度以上比較明顯的後遺症，像走路困難，需要一段時間的治療和復健。根據統計，中風活下來的病人，有 8-9 成的人在復健訓練後是可以走路的。

桃新凡事用心

聯新國際醫院 桃新分院

對您無限關心

總機：(03)332-5678

預約專線：(03)332-6161