

農漁民保健

找回對身體的愛

—淺談腦中風後的復健

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

腦中風是突發之疾病，無法預測何時發生，由於中風遺留之神經後遺症狀或死亡很可怕，因此從日常生活中就應設法減少中風發生之機會。

中風是一種發生率相當高的疾病，而且是個可怕的劊子手。腦中風主要是因為腦部血管有了局部性的阻塞或出血，使腦組織受到損傷，而產生出各種神經學症狀。這些症狀包括肢體麻痺（半身不遂）、感覺異常、意識模糊或昏迷、言語不清、嘴歪、眼斜、流口水、暈眩、嘔吐、步態不穩及大小便失禁等，若不及時有效醫治，則病情會越趨嚴重。

腦中風患者因腦部損傷的部位和範圍各有不同，出現的症狀相當複雜。中風後大部分的病患會遺留不同程度的身體殘障，如運動障礙、感覺障礙、語言障礙、嘴歪眼斜、肢體痙攣、癱瘓、大小便失禁、關節僵硬、褥瘡，須靠復健治療加速機能的回復，盡最大可能減輕其殘疾的影響，恢復其身心功能及生活與工作的能力，使其重返社會。中風後 3 個月內接受復健治療效果最好，所以愈早做復健愈好，一般說來病患病情穩定即可開始做復健。

三個月內是恢復黃金期

復健是利用各種治療與訓練，幫助病人儘量發揮剩餘的功能，重新過正常的生活。病人發病之後，要逐步訓練，加強功能，使其能夠步行，日常生活獨立，在這

個過程當中，病人和家屬都要有耐心，去克服困難。病人出院以後，家屬應鼓勵病人儘量獨立，不可整日臥床，由家人照料一切。病人在能力範圍之內，不要依賴別人，才是正確積極的態度。

一. 復健目的

(一) 加強已恢復的神經使其能達到某種功能（如獨立行走或使用柺杖輔助行走）。

(二) 適當的擺位及關節運動以防止關節攣縮。

(三) 神經復原促進訓練以使患側肢體達到最大的功能恢復。

(四) 給予支架或柺杖以代償方式達到最高自我照顧能力及行走，預防其他的併發症。

二. 復健黃金時機

一般預防性的急性期復健，在中風後就應立即開始，積極性的恢復期復健訓練，則只要患者的意識清楚、病情穩定、沒有嚴重的內科併發症如心臟衰竭等，應儘早開始，如腦阻塞者最早可在發病後 3 天開始作復健，腦出血者，則於發病後 5 - 7 天開始，蜘蛛膜下腔出血者，則延至 3 - 4 周或頭痛及腦膜刺激症狀消失後開始。

三. 復健 3 階段

腦中風患者的復健與其它的醫療照顧是相輔相成，直到病人恢復到不可能再進步的情況，而復健大致上可分為：

(一) 急性期的復健

從中風一開始到意識清醒、病情穩定

為止，這一時期可短至 3 - 5 天，亦可長到幾各星期或幾各月。這各階段，復健主要是照顧重於訓練，只是站在輔助的角色。此時需要幫病人定時翻身，活動手腳，以防止皮膚產生褥瘡、吸入性肺炎、肌肉過度萎縮、關節攣縮等。

(二) 恢復期的復健

過了急性期，病人意識已清醒、病況較穩定、又無嚴重內科併發症，則應視病人狀況，給予積極的復健治療。

1. 假如病人已有日夜顛倒，應逐漸改正以利訓練。訓練病人在床上翻身、到從床上坐起來、再從坐到站、進而從站到走，一步一步的訓練其平衡及走路的能力，盡量使病人獨立，必要時可加上輔助器具（如柺杖、助行器等）。

在腦中風的復健中，家屬的角色是非常重要的。家屬是否願意讓患者有運動的機會，是否願意聽復健師的建議改善家中環境…等，這些都影響患者恢復的狀況。臨床上，常遇到許多家屬說：「病人年紀那麼大，怎麼有辦法

訓練走路，不要那麼快，就讓病人再多躺幾天。」其實這是不正確的觀念，因為患者如不早日接受復健，肌肉一定萎縮，體力一定變差，那麼恢復的機會就更是渺茫。根據統計，中風活下來的病人，有 8 - 9 成的人在復健訓練是可以重新行走的。

2. 訓練病人上肢及手部的能力：盡量使病人在洗澡時，可以獨立完成，而減少他人的幫忙，筆者在實際上常常碰到家屬捨不得病人自己（常常是父母親）做這



些事，就算病人可以做一部分，家屬也都一手包辦，殊不知，這一念之差，是剝奪了病人學習的機會，反而延遲了病情的進步，而這可能讓病人日後會覺得自己怎麼這麼沒有用，什麼都要靠別人。其實家屬此時應盡量跟醫師、治療師配合一起訓練病人，只要病人肯學、腦筋又清楚，大概一個月到一個半月就可以訓練完成，且約有將近 3 成多到 4 成的病人可以自己照顧自己。

3. 重建病人語言溝通的能力：假如病人有語言的障礙，不管是講話不清楚、聽不懂別人講什麼或者是不會表達的，只要病人精神還好，可以持續在椅子上持續 20 - 30 分鐘，就可以積極訓練。一般而言，只是講話不清楚的病人，都可恢復不錯，且很多恢復進度還慢；而對於聽不懂的或無法表達的失語症病人，約有 3/4 的人會改善，只是恢復的時期會比較慢、比較長、且恢復的效果雖不一定讓家屬及病人滿意，但只要有進步，仍可以加上其他的輔助，如手勢表情、身體動作等，而與別人做某程度的溝通。

(三) 維持期的復健

過積極的恢復期復健後，如無其他併發症，約在 2 - 3 個月內，病人自理的功能及走路的功能應可達到最好的程度，此時如果停止不做訓練或復健，可能會再退

步。因此患者應在復健專家的醫療指導與家屬輔助下，繼續做訓練，期使自己的身體保持在最佳狀態，同時也應該盡量回復到社交場合，而不要因為對自己身體失去信心，而一再藉故逃避。

做自己身體的主人

一般來說，接受復健治療中風病人約 40% 上肢功能恢復良好，完全恢復者僅 15 - 20%，下肢訓練後可自行走路者約 85%，能上下樓梯者約 20 - 40%，這些功能性恢復大都在中風後 6 個月內完成，特別是前 3 個月最明顯。所以說中風後 3 個月內是復健治療的黃金期，當然 6 個月後持續復健運動（包括居家復健）對病人恢復也有幫忙。

以復健的觀念來說，是希望病人因為疾病造成身體上一些正常功能喪失的時候，能夠透過復健的治療與訓練，讓病人不好的部分能夠改善，好的部分，能夠繼續的利用，並且可以處理自己的生活，不要依賴別人，這就是我們復健治療最大的目標。所以一旦腦中風的病情定後，便可以開始進行積極的復健，不需要等待很長的時間，因為身體一旦不動，很快的就會產生肌肉萎縮，關節僵硬等現象。此外，家屬跟患者都需配合將動作融入生活中，放鬆心情及調整生活型態，只要配合復健治療，仍可以生活地很有品質，成為一個身體及心理都健康的人。豐

