

本刊特約作者／吳定中(台中榮總復健科物理治療師)

# 1. 從零開始

## 一位中風病人的心路歷程

「天下沒有白吃的午餐」，經歷了半年與中風病魔的格鬥，老王道出了他的心聲。王先生原本服務於中部某所大學，擔任教授的工作，平時忙碌於教學和瑣碎的行政業務上，疏於身體的保養，於去年10月間，不幸被「中風」所擊倒，半年後的今天他重新站起來了，可以用右手寫字、吃飯、穿衣、穿鞋等，他現在一切儘量靠自己，家人的幫助也儘量減少了，慢慢地從復健中「走」得更更有自信，活得更更有尊嚴，他覺得現在的一切成果都是——從零開始。

**記**得是一個週末的早上，太太一早說要回苗栗娘家過夜，晚上不回來台中，心裡想著趁今天沒有應酬，沒有人打擾的早上，計劃將這個禮拜學校裡沒有處理完的事，整理一下。

### 眼前一片空白

但是，偏不巧眼前突然一陣空白，不知怎麼地？右半邊的手、腳突然沒有力，癱到地上，再想爬起來，只覺得全身無力，心想這下完蛋了！

現在時間才早上八、九點，太太剛剛才出門，大概都還沒有到

火車站哩！家中沒有人，要打電話通知人，電話又擺在五斗櫃上，實在是太高了，拿不到！真是叫天天不應，叫地地不應，呼救無門，憶起父親中風後睡覺，隔夜竟一睡不起，想到這裡就叮嚀自己千萬可不能睡啊！這一睡就完蛋了。

從早上一直苦撐到下午四、五點左右，救星終於回來了，太太臨時改變主意提早回家，看到我躺在地上，二話不說馬上叫救護車，往台中榮總急診室送，上了救護車後的事，我就完全不知道了。

### 發生了什麼事

張開雙眼，只覺得天旋地轉，昏沈的燈光，模糊的人影在眼前搖晃，只彷彿聽到有人輕呼「老師醒了」！「老師醒了」！聲音中夾雜著幾許興奮和期待，頓時我眼角滲出一串淚珠，我想去擦拭，却怎麼也無法將右手抬起，心想怎麼一群學生、同事圍在身旁，太太及女兒也在身旁。

我到底是怎麼了？到底發生了什麼事？手、腳也都不聽使喚了，眼前、腦中一連串的問題，心裡又是害怕，又是緊張，心中只得求神保佑，默默地祈禱。

此時想想找這半輩子，從來沒有一個時候像現在失去那麼多，我甚至不知道身在何處？發生了什麼事？全身無力地癱在床上，左手和左脚依稀可稍微動一下，但是，右手和右脚連放在何處都不曉得，左手雖然想拼命去抓，却徒勞無功，右邊的身體和手腳完全等於「零」。

### 手脚不聽使喚

對我而言，用右手抓一杯茶喝一口水，竟是那麼遙不可及，難比登天，怎覺以前「擁有」這些天賦本能時，不懂珍惜，今天「失去」時才格外感到珍貴。

又譬如「握拳」那麼簡單的一個動作，正常人絕料想不到需經無數次練習及訓練才能做到，這些握拳、放鬆拳頭、伸直手指的動作，縱使練習千次、萬次猶不能從心所欲，就可見復健治療的艱難及辛苦，沒有耐心及毅力絕無法達到，一旦中途放棄，好像完全又回到了原點一般。

直到今天，我的右手雖能握湯匙吃飯，能握筆寫字，但這些成果只是另一階段復健的開始。正確的物理治療，運動復健絕對非一蹴可及，唯點點滴滴累積，唯反覆不斷地練習，從0分、10

分、20……一直往前進步，直到和好手、好腳一樣靈巧，否則光說不練，紙上談兵，皆是枉然。

## 面對中風事實

中風後不久，心情漸篤實，面對中風的事實，從加護病房移到普通病房後，決心努力做復健，但是關心我的朋友、同事及學生，來看我的人絡繹不絕，造成未獲充分休息，心理上常產生無形的壓力，情緒也極不穩定，因此無法專心從事復健治療，進步自然有限。

又有一些朋友給了一些祖傳秘方，據稱可以活血去瘀，又有些朋友提供針灸、推拿、腳底按摩等治療的方法，莫衷一是，只得請教醫師、物理治療師是否得採用，他們的意見是，傳統醫療中的治療，有些可與物理治療相配合，是可以達到相得益彰的效

果，但是坊間一些江湖術士的一些秘方，就應有所選擇，多請教一些相關的專家，否則產生不當後遺症，後悔莫及、不可不慎。

## 復健按步就班

中風復健是長期的工作，一般來說，從基本的墊上運動開始，例如在床上的翻身、坐、跪、爬行、跪行、站，到走路及平衡感覺訓練，當達到一定程度之後，加強動作協調和肌力的訓練。

這一連串的復健治療計劃是按步就班，一步一步來的。心裡著急無濟於事，反而因為憂慮使得血壓上升，造成肌肉張力異常，而影響手脚的動作，往往百害而無一利；唯有心情開朗，樂觀進取，配合物理治療師的治療進度，必可達到事半功倍之效。

復健的過程也常遇到挫折的時候，記住一時的挫折絕不可氣

餒，有時反而在失敗中獲取寶貴的經驗，並學習心理的調適，暫時轉移注意力。

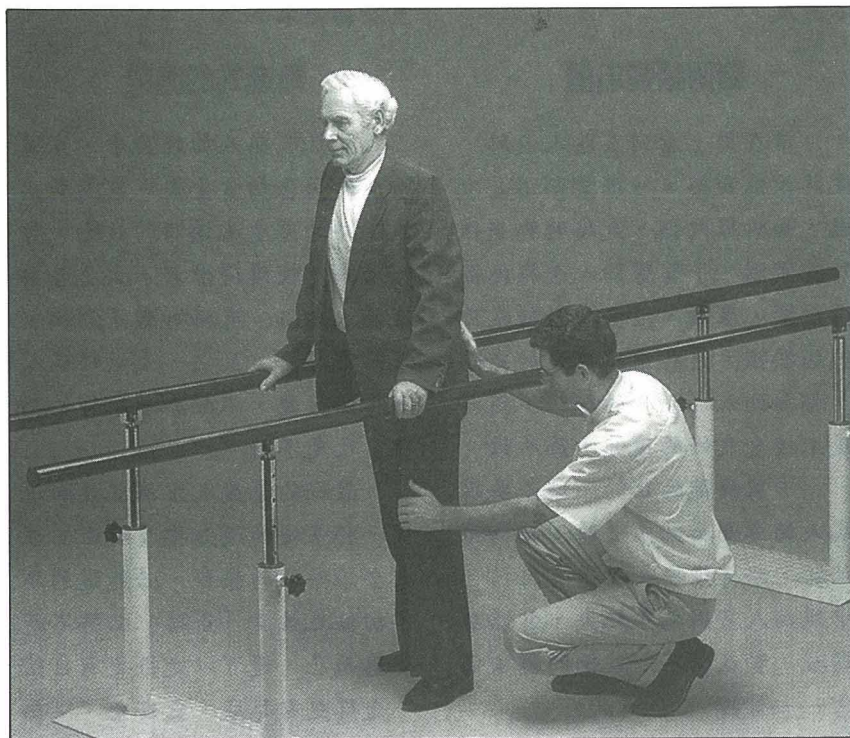
## 健康親情最寶

家人給予心理支持和鼓勵，或是與病友之間相互交換經驗，相互鼓勵，常可以陪伴渡過復健的低潮期，而不是一味地沮喪、憂慮。隨便發脾氣，不僅無濟於事，反而是復健的最大的阻礙，俗語說：「哀莫大於心死」，用在中風病人身上，最為恰當，絕大多數復健失敗的案例中，就是他們的心理完全放棄了，完全失敗。

中風的病友，我們的心理要「惜福」，想想自己的運氣還不錯，比起其它四肢癱瘓或下肢癱瘓的人幸運多了，至少我們還有站起來走路的機會，甚至我們還有半邊的手、腳完全是好的，老天爺沒有馬上奪走我們的性命，必然以為我們還可以貢獻社會的地方，絕不可以妄自菲薄；要做一隻浴火鳳凰，更應珍惜生命，再創生命中另一個春天。

半年來，看盡世間人情冷暖，教授認為世間最寶貴的財富唯一——健康和親情。昔日因為工作忙碌為正當藉口，而幾已失去的二樣財富，在這次中風意外中，他重新找回來了。

他並沒有因中風而倒下去，反而在親情中、友情中、師生之情中重新站起來了，他計劃下學期重新回到闊別半年的校園。在腦海中勾勒出昔日授課的風采，在眼角中隱然看見他堅毅和自信的淚光。



平行桿內練習走路