

2. 陪他走過這段路

／吳定中

中風病人的年齡有年輕化的趨勢，有二十出頭，至七、八十歲的老年人。這種疾病不僅需賴藥物來控制血壓，更重要的是要長期地配合復健運動，藉以恢復身體各方面的功能，這些身體功能包括了走路（這是所有中風病人所望達到的最起碼功能）、語言、手功能精細動作、神經感覺功能等。

當病人循序漸進地接受系列的運動復健治療，物理治療師逐一誘發身體患側各部的功能，經過評估，才會決定是否讓他下床走路，家屬或親友千萬不能心急而自作主張，幾個人扶著他就開始訓練走路，否則誘導不正常的肌張力反射，可能使整個復健的

進度往後拖延，甚至造成無可彌補的憾事，真可謂欲速則不達。

重新“走路”不難

「走路」，對於一個正常人來說，是再簡單不過的一件事；但是，對於中風的病人來說，「走路」不僅是期望，更是日夜辛苦復健運動的目標，也是激勵病人的原動力。

病人常要經過1個月、2個月、6個月，甚至更長的時間來做復健才能達到目標，而甚少數的病人可能終其一生也無法站起來，但這畢竟還是少數，除非「心死」，否則「走路」的目標，對於一位中風的病人並非是那麼遙不可及。

踏得踏實自信

常在街上看到某些人走路，從其步態觀察，一眼就知道是中風，如腳踝內翻、走路時腳尖往外畫圈圈、手臂彎曲、手指抓握得很緊、很緊，這些特徵就是他們的標幟，這些中風病友的走路，都要列入「差」的這級，這些是未接受良好的復健治療所致。

中風復健的目的，就是要讓病人的患側腳踏出去時，踏得很踏實，踏得很安全，很有自信。中風病人常因為年紀大，骨骼疏鬆症，實在禁不起跌倒的再次傷害——骨折。

骨折勢必使得復健更複雜化、更困難，身為家屬或親友在考慮讓病人趕快「站起來」、「走路」之際，「安全問題」實在是第一考量。

親友從旁鼓勵

記得剛學開車，在教練場取得駕照，第一次自個兒開車上路的那種感覺吧！兩眼直瞪著前面，雙肩緊繃，雙手緊緊握住方向盤，冷汗直冒。我相信上述經驗，很多人都有過，尤其是在目前的交通狀況下，「開車上路」對於剛從教練場拿到駕照的人而言，簡直是天大的考驗。

中風的病人要重新走進人群，也是相同的情形，雖然，運動治療室裡已經在平行桿中走得很好，但是要他重新面對人群，是項嚴酷的挑戰。唯有家屬、親友或治療師從旁支持鼓勵，才能幫助他在浩浩人群中，找回自信，重新站起來。

漸進式的療程

從很多病人的經驗中，家屬扮演的角色相當重要，家屬對病人支持的態度及適時的鼓勵，會幫助病人恢復得很好，太急著要讓病人走路，有時卻幫了倒忙，反而害了他；反之，太放任病人不積極復健，不配合治療師的指導，也是不好。

最好的態度及方法就是漸進式，將基礎的運動接步就班，並配合治療師的療程，必能達到事半功倍之效；「走路」必將不是夢想而已，還可以走得更有自信，走得更有尊嚴、更安全。◆

