

3. 讓他學習獨立

復健治療的目的就是要讓病人達到獨立生活，自己照顧自己的最起碼要求。

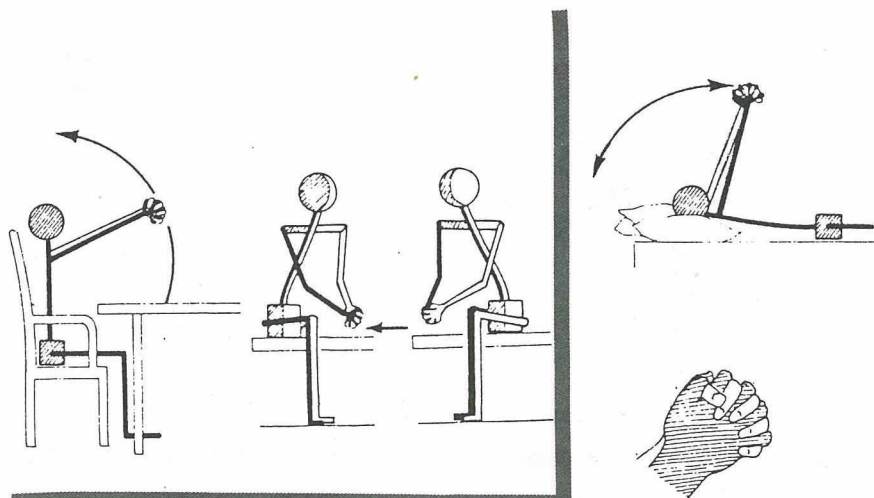
在秋冬轉換時節，是中風的熱季，醫院急診處常常爆滿。這個近10年來國人十大死亡原因的疾病，常名列前茅。為什麼中國人中風那麼多呢？可能和中國人飲食習慣有關，嗜食高鹽類食物，或與家族遺傳也有關連。

「中風」名稱之由來，取其來得快，疾如風，連預防都來不及而得名。而其學名應為腦血管意外疾病 (Cerebral Vascular Accident Disease) 簡稱為C.V.A.，此類疾病常和高血壓相連在一起。高血壓疾病，對中風者而言是最大的誘因之一。

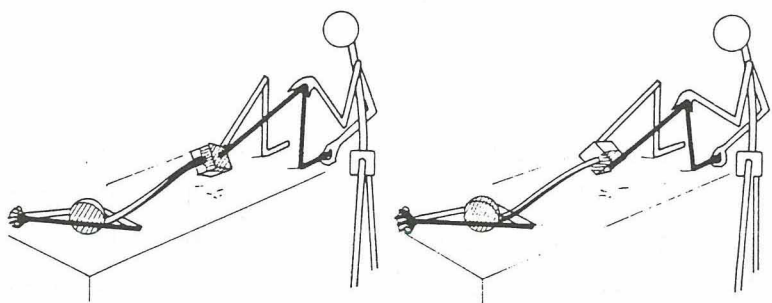
復健要趁早

「中風」了怎麼辦？當然是要復健，在這裡提供一些正確的觀念以供參考。首先，復健是協助病人重新站起，重新步入社會的唯一方法，而復健的治療，初期應從加護病房或出來至普通病房開始，經醫師轉介，由專業的物理治療師指導，以免耽誤了治療，包括病床上的姿勢擺位，手脚該如何擺？睡覺的姿勢及病房的運動如何開始？

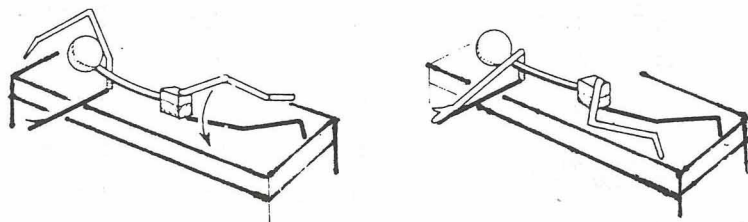
復健越早開始越好，通常中風後3個月到6個月之間是復健的黃金時期，錯過了此一時機，可能就要事倍功半了。



〈圖1〉居家復健運動——上肢
由好手帶著壞手做



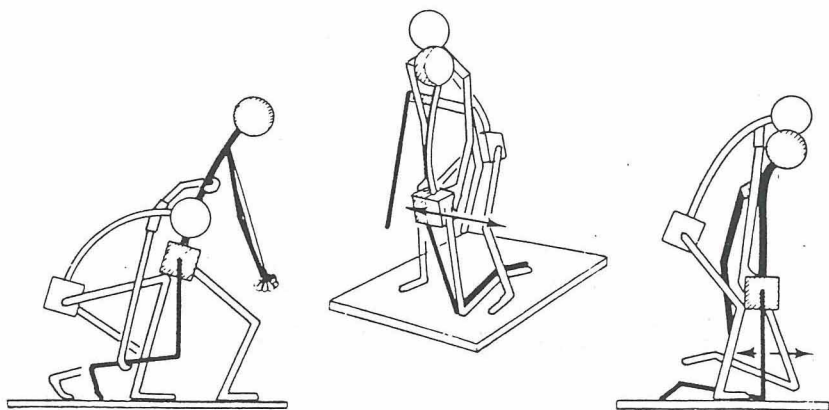
〈圖2〉居家復健運動——下肢
訓練患側臀大肌及腹肌力量



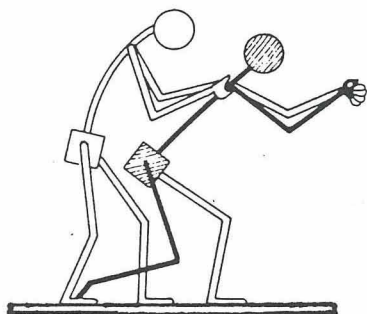
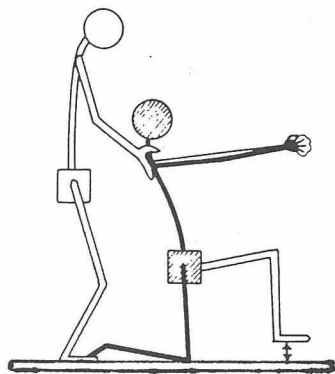
〈圖3〉床上翻身
由好側翻至患側

給予心理支持

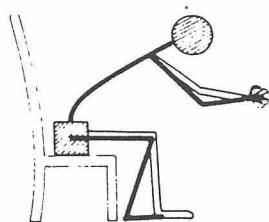
其次，家屬給予病人的支持和協助，過與不及都是不恰當，而且心理的支持，尤其比生理上的復健更為重要，家屬要避免讓病人有過度依賴的心理，儘量讓病人從事簡單而自己也能獨立完成



〈圖4〉 墊上運動
左——由站立至跪
中——左右跪走
右——前後跪走



〈圖5〉 墊上運動
左——半跪
右——由半跪至站立



〈圖6〉 由坐姿到站立
注意患側腳位置在後，病人鼻子向前，超過膝蓋。

的事，例如穿衣、穿鞋或復健運動等。記住！復健治療的目的就是要讓病人達到獨立生活，自己照顧自己的最起碼要求。

配合計畫運動

再來就是整個復健計畫的擬定，應針對病人的情況而有不同，完全看治療師評估的結果來擬定。在此要特別提醒家屬的是一——絕對要配合治療師的計畫來做運動，按步就班，可千萬別自作主張，自己提早練習走路，破壞了整個治療計畫，一則危險，容易跌倒；二則一旦步態定型之後

，再要糾正回來就難了！

一般而言，中風病人半身癱瘓，下肢的恢復比較快，也就是說走路的恢復較快；但是上肢的恢復程度就慢多了。如果好好配合復健治療，也要3個月以上，有時也因人而異。所以，復健的工作是相當長期的工作，需要無比的耐心和毅力，也需要家屬或社會的支持，才能克竟全功。

加強事前預防

以我們臨床治療的經驗而言，復健投資報酬率相當划算，投資1元，可以回收2元。怎麼說呢

？您看，原來「中風」的病人需要一個人在身旁照料，如今病人復健情況良好，不僅不需他人在旁照料生活，甚至尚可投入生產行列呢！

所以，除了事前預防工作必須再加強推廣之外，其他如勤量血壓、注意飲食、適當的運動、規律生活，及定時服用藥物等，都是預防中風的不二法門。如果不幸，「中風」了，也應有正確的觀念，配合復健，循序漸進，必能重新再站起來。對這隱形殺手，國人更應提高警覺，防患於未然。