

## <腦中風病人與家屬復健須知 >

中風在我國是一種發生率相當高的疾病。大部份中風病人常會留下某些程度的身體殘障後遺症。幫助中風病人加速機能的回復，發揮剩餘的潛力，照顧自己、重返家庭社會，實在刻不容緩。

中風後的各種後遺症可藉「復健」改善。由復健醫師、物理治療師、職能治療師、語言治療師等組成的醫療團隊，藉著各種物理治療與職能訓練，增進肌力以及手部功能，幫助病人起床行走，自我照顧起居生活，不然也要盡量發揮剩餘的功能，重新過正常的生活。

復健的開始愈早愈好，最佳黃金時間是患病後 3 個月內，能收事半功倍之效。

### 復健的訓練計畫

#### 1. 臥床期

自發病開始至能到復健科治療為止。經會診後，治療師會每週數次定期至病房給予復健指導。

目的：指導正確臥姿、臥床期的關節運動、肌力及功能訓練，以防止關節僵硬或攣縮變形，肌肉過度萎縮或過度痙攣，減少併發症。

方式：由治療師指導家屬或病人使用健肢協助患肢運動。每日至少 3 次，每次約 20 分鐘。

#### 2. 定期物理治療及職能訓練

由家屬陪同病人至復健科從事各種物理治療及職能訓練，每日一次。

目的：指導正確運動方式，促進機能，發揮最大的肌力及功能。

方式：訓練上肢、下肢關節活動角度，肌力訓練，平衡及步行訓練。由治療師利用各種誘發技術及物理刺激，促進體力，並鼓勵病人使用健肢於飲食梳洗等較簡單的活動，避免病人過份依賴，影響日後復健的進度。

#### 3. 出院期

由病人自己或由家屬陪同，繼續在復健科門診治療及定期追蹤治療。

目的：機能的增進，促進重返家庭及社會能力。

方式：物理治療師訓練病人步行和增進四肢肌力。而職能治療師訓練病人起床、穿衣、上廁等日常活動，以達手功能的訓練和居家復健計畫拍脊椎右側肋骨下方拍脊椎左側肋骨下方。

中風的復元，除了有良好的醫療外，病人本身的信心和毅力，家屬參與和鼓勵，都是影響恢復的重要關係，所以復健治療小組希望您與家屬盡力配合與參與，以共同達到早日康復的目標。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號