



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

- **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的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。

- **定期**：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

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，並鼓勵病患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。

- **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。

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。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2250
HE-88007