

# 臺中榮民總醫院埔里分院復健科 中風及腦傷患者復健治療須知

職能治療師 王哲煜

□腦中風一般又稱為『中風』，症狀方面是突然發生意識障礙，手腳不能動，或變得口齒不清楚…。

□腦中風的種類如下(出血性中風比阻塞性中風嚴重，通常預後也較差)：

腦中風分類			
腦梗塞(Infarction、Occlusion；Ischemic Stroke；以前稱為腦軟化)		腦出血(Hemorrhagic Stroke)	
腦血栓(Thrombosis)	腦塞栓(Embolism)	腦出血(Hemorrhage)	蜘蛛膜下出血

□短暫性腦缺血發作：簡稱為 TIA，是腦梗塞之警告信號。若是輕微中風〈小中風〉者，須慎防再次中風：請控制患者飲食〈味道清淡，勿太油、太辣、太鹹…〉，少食肉類，多食蔬菜水果〉、血壓〈留意季節交替、早晚或沐浴溫差變化、情緒激動、便秘…〉、疾病〈心臟病、高血壓、糖尿病…〉。

□腦中風障礙：意識障礙、感覺障礙、運動障礙、視覺障礙、語言障礙、情緒障礙…。

□預防腦中風的幾項危險因子：高血壓、心臟病、糖尿病、肥胖、膽固醇、酒精、香煙、壓力及其他。

□腦中風處置：防止手腳異常變形、預防褥瘡、水腫及關節攣縮、儘可能自行排便(用尿布為最後手段)。

□合適的擺位和變換體位：仰臥和側臥〈患側在上方，勿壓在身體下〉。



□水腫的處理：舉高、施壓、按摩、運動、冰敷。

□〈被動〉關節運動：圖片請參考本院復健科公佈欄或「R-1408-515 關節運動」。

□壓瘡的處理：

1·壓力分佈：

〈1〉坐姿：坐骨結節受力最大。

〈2〉仰臥：薦椎受力最大。

2·減除壓力：〈1〉臥床：翻身 1 次/2 小時。已有壓瘡者，翻身 1 次/半小時。〈2〉輪椅：用手撐、彎腰 1 次/15 分鐘。〈3〉坐墊的使用。

□腦中風的復健-觀念：中風復健黃金期是中風後六週內，此時復健治療效果最好；半年內仍可緩慢進步；一年後大約會定型，定型後復健治療效果最差。所以只要沒有意識障礙就可以儘快開始復健訓練。腦中風的復健，重要的是患者本人要有強烈的意志。

□腦中風的復健-初期復健：起身訓練、活動關節可動域。

□腦中風的復健-行走前復健：坐姿平衡練習、從床或椅上練習站起坐下、站姿平衡練習。

□腦中風的復健-行走復健：一般而言，自己能站立，又能確保平衡時就可以做步行訓練(扶欄杆行走、用拐杖走路、推輪椅、上下樓梯：圖片請參考本院復健科公佈欄或「R-1408-504 居家復健運動表」及「R-1408-514 居家復健運動(二)」)。

□腦中風的復健-日常生活功能復健：以能自立生活為目標，用一側的手腳也能過日常生活。請參考本院復健科公佈欄或「R-1408-503 日常生活功能訓練」及「R-1408-513 日常生活功能訓練(二)」

□腦中風的復健-醫療復健：患者要配合之條件為清醒、理解力、心智狀態良好。醫療復健須由專業醫師及復健治療人員為之。詳細請洽詢本院復健科。