

腦中風

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

腦中風是指腦血管破裂或堵塞，所引起的出血或血流不暢，導致腦內局部受到壓迫、血液循環不良，造成腦部部分區域損傷而引發身體功能的暫時性或永久性的受損。

■ 分類

腦中風可分成缺血性及出血性腦中風，缺血性是因血管阻塞造成，出血性腦中風則因血管破裂造成。

■ 危險因子

一般而言具備越多危險因子的人越容易中風，常見的危險因子包括高齡、有腦中風的家族史、以前曾經患過腦中風或暫時性腦缺血、高血壓、高血脂、高血糖、心臟疾病、抽煙、喝酒、缺乏運動等等。

■ 症狀

中風後依腦損傷的部位不同，就可能會有不同的症狀出現。輕則可能只有些微的肌肉無力，重則可能導致全身癱瘓甚至死亡。常見的症狀包括：肢體麻痺、感覺異常、意識模糊或昏迷、言語不清、臉部發麻、流口水、暈眩、嘔吐、步態不穩及大小便失禁等等。

■ 復健原則

一般來說，只要患者狀況夠穩定，越早開始復健治療效果越好。腦中風後的復健必須循序漸進，依病人的狀況可能需接受物理治療、職能治療、語言治療、及心理治療等。

患者急性期的復健，以維持關節活動度及避免肌肉萎縮為主，另須注意預防壓瘡發生。當病人狀況穩定後，就可以開始練習翻身、坐起、坐輪椅下床等活動。視腦神經恢復情況，決定何時開始加強訓練上下肢功能、學習走路、上下樓梯，以達日常生活獨立的目標。

■ 預後

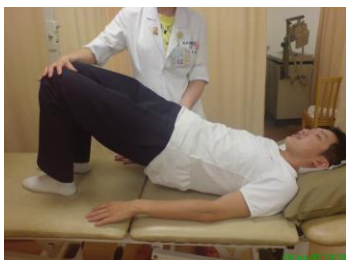
中風後的功能恢復在前六個月有較大幅度的進步，前三個月的進步更是顯著；而六個月到十二個月這個階段仍會繼續進步，只是進步的幅度趨緩；這也是為什麼會說中風後半年為治療黃金期之故。

■ 居家訓練

翻身訓練 ___回/天， ___次/回



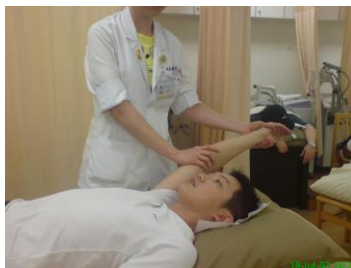
抬臀訓練 ___回/天， ___次/回



四肢被動關節運動 ___回/天， ___次/回



1



2



3

上肢運動 ___回/天， ___次/回



4

下肢運動 ___回/天， ___次/回



坐姿訓練 ___回/天， ___分/回



□ 站姿訓練 ___回/天， ___分/回



□ 踏步訓練 ___回/天， ___分/回



行走訓練 ___回/天， ___分/回



單腳站訓練 ___回/天， ___分/回



□上下樓梯訓練 __回/天， __分/回



1



2



3



4

■ 注意事項

- 以上圖片僅為範例，病人實際之物理治療運動及訓練，仍需依照物理治療師之指導為準。
- 病人於病房、家中及自行練習時，照顧者必須注意病人安全。需要給予病人何種程度之協助與保護，請詢問您的物理治療師。
- 物理治療師均會於治療中，告知回去病房或家中所需加強的運動及訓練，請照顧者及病人必須確實做到，才可促進病人的恢復、減少併發症發生。
- 身體狀況不適時，當日所有運動及訓練皆可視情況減量甚至暫停。若不知該如何處理，請詢問您的醫師或物理治療師。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.174.2023.06 三修

2024.05 審閱