

腦中風患者由於腦部功能有所缺損，導致肢體動作障礙，使得患者的動作功能及生活品質都受到很大的影響，很多患者甚至失去信心及勇氣，出院回家後只躺著或是坐著，缺少運動的後果可能讓肌肉力量更為缺乏，生活品質更為下降，成為一種惡性循環，越不動就越不敢動了。其實，只要按照醫師及治療師的指導，在中風後的前三個月黃金期內，努力配合作符合自己程度需要的運動，動作功能及品質都會有一定程度的改善，以下簡述腦中風患者情況穩定返家後，需進行之居家運動訓練原則，若有個別問題，建議您請教您的醫師及物理治療師。

一. 為防止關節攣縮，需進行四肢被動關節運動，包含肩部彎曲外展內轉外轉，手肘彎曲伸直，腕及手指曲屈及伸展，髖部膝部彎曲伸展，髖部內轉外轉，腳踝背屈蹠屈等，須由遠段至近端，動作需和緩，若遇到阻力可稍做停留，不可硬拉。

二. 床上運動

這些基本動作包含抬臀，左右翻身，翻身坐起等。

三. 平衡練習，包含坐姿及站姿平衡練習

患者於坐姿及站姿下，逐漸減少扶持程度，能自行坐(站)穩後，可練習前後重心轉移，例如手往前或其他方向伸拿取物品。

四. 行走練習

依照醫師或是治療師建議，選擇適合患者程度的輔助器材，在平坦的地面上練習行走，行走順序為輔助器材→患側腳→健側腳，注意安全並適度休息。

五. 上下樓梯練習

依患者需要的輔具，上樓梯時順序為輔助器材→健側腳→患側腳，下樓梯順序為輔助器材→患側腳→健側腳，注意安全並適度休息。

六. 肌肉力量強化練習

可於躺姿或是坐姿將肢體舉起，依耐受程度撐住五到十秒，再慢慢放下，重複十到二十下，或於站姿時練習蹲站。

七. 單腳平衡練習

健側腳彎曲，以患側腳單腳平衡，兩眼直視前方，重心移至患側腳，保持平衡，依耐受程度漸進增加，須注意安全。

患者在家中自行運動時，照顧者必須特別小心運動安全，若有需要必須陪同或是做不同程度的保護扶持措施，以免發生危險。此外，所有的運動適量即可，在確定患者安全的情況下盡量給他們練習的機會，使他們能慢慢學會各種生活功能，漸漸恢復信心，並且運動時不可憋氣，以免因血壓上升造成更大的危險。若患者身體不適或狀況不佳，請停止運動，並請教您的醫師或是治療師後再繼續開始運動。復健之路漫長而艱辛，有賴醫療人員、患者及家屬三方面的配合，才可使治療達到最大程度的效果。

*