



# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 中風病人復健原則

### 一、什麼是腦中風？

由於腦部血管有了局部阻塞或出血，使腦組織受傷而產生各種神經學症狀、如：肢體麻痺、感覺異常及意識模糊等。

### 二、腦中風的種類

1. 腦梗塞：包括腦血栓及腦栓塞。
2. 腦出血：包括腦內出血及蜘蛛膜下腔出血。

### 三、什麼人容易得腦中風

1. 高血壓、糖尿病、心臟病
2. 高血脂、高血尿酸症、紅血球過多症
3. 肥胖症、高齡、缺乏運動、家族遺傳
4. 煙、酒、咖啡、茶、鹽、口服避孕藥
5. 暫時性腦缺血發作

### 四、復健的目的及優點

1. 使痙攣肌肉鬆弛，維持和正確肌肉的操作。
2. 維持關節正常活動功能及預防關節變形、攣縮。
3. 促進血液循環、減少水腫。
4. 增加活動的耐力和持久力。
5. 增加身體對稱性。
6. 恢復生活品質。

### 五、何時開始復健

1. 急性期：約在中風後一週開始，復健以被動性關節運動等維持性復健治療為主，以臥床為主要活動。

2. 亞急性期：約在中風後一週至數月間，又稱為復健黃金期。
3. 慢性期：約在中風後數月至年餘，重點在於維持殘存生理機能及復健成果，避免臥床或長期不動造成固定不動。

## 六、復健的療程有那些

1. 物理治療：重建運動功能（肌耐力、平衡、協調）及步行能力。
2. 職能治療：手功能及日常生活自我照顧的能力。
3. 語言治療：處理吞嚥困難、言語困難。

## 七、注意事項

1. 被動關節活動一天約作 2~3 次，每個關節約做 10 次即可；原則有：速度要慢，每個動作盡量做到最大範圍，盡量不要讓病人有不舒服的現象。
2. 注意病患吞嚥情形，需要時採行鼻胃管灌食，以免嗆到導致吸入性肺炎，並能供給充份的營養。
3. 訓練吞嚥時注意事項：  
(1) 若常嗆到，不可以勉強餵食；(2) 試開水，勿試牛奶或果汁；(3) 用湯匙勿用吸管，由健側小口餵食；(4) 可先試食蒸蛋、布丁、果凍、稠稀飯等軟質易吞嚥食物；(5) 進食時應維持坐姿，鼓勵咀嚼後再吞嚥，避免邊進食邊談話。
4. 衣物穿著以舒適、方便穿脫、易洗滌為原則；穿衣時先穿患側，再穿健側；脫衣服時則先脫健側，再脫患側。
5. 居家環境之安排：以安全方便為原則，如：光線明亮、衛浴設備加裝扶手及防滑墊；上下床注意安全，臥房應設置於一樓。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您