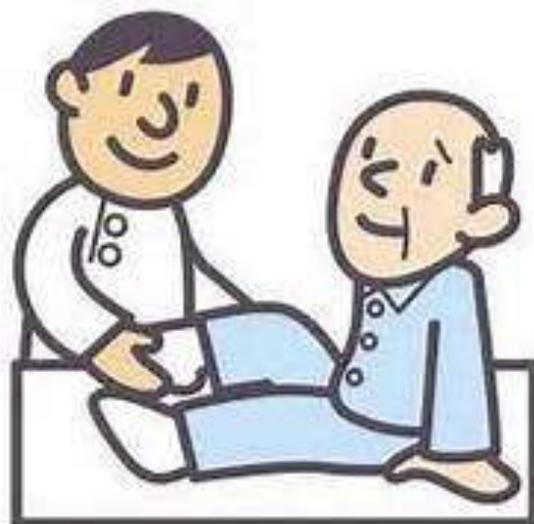


衛教編號:NEURO-004



2003.06.08 訂定  
2018.10.09(4 修)  
2016.05.30(9 審)

## 中風病人的復健運動



全人智慧 醫學典範  
愛心 品質 創新 當責

經神經內科醫師專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、復健運動是什麼？

復健運動是利用各種治療性運動及訓練，協助病人儘量發揮個體的體能；早期開始復健評估及治療，以重新回到正常的生活功能。

## 二、復健運動的目的：

- (一)維持和正確肌肉的操作。
- (二)維持關節正常活動功能。
- (三)預防關節變形攣縮。
- (四)預防腦中風再發生。
- (五)增加活動耐力和持久力。
- (六)恢復正常生活品質。

## 三、復健運動的種類：

- (一)被動運動：病人無法自行活動，完全由他人協助完成，藉由外力活動肢體，並未主動施力。
- (二)主動協助運動：當病人稍能活動，但未能自行完成一個活動時，則由他人協助其完成所做的動作。
- (三)主動運動：病人不需外力協助，可自行對抗地心引力獨力完成之運動。

(四)阻力運動：由病人操作運動來對抗協助者或特殊設備加予的阻力。

#### **四、施行被動運動時應注意事項：**

(一)預防肢體關節僵硬變形，應儘量使麻痺或功能減低之肢體提早運動。

(二)由被動運動開始，再逐漸轉向主動運動。

(三)運動前，先施行溫水浴或肢體熱敷，使關節和肌肉鬆弛，有利施行運動。

(四)開始施行被動運動時，用力和活動範圍不可太大，以免造成關節受損。

(五)固定近端關節（指離心臟近的關節），並支托遠端關節（指離心臟遠的關節），以緩慢溫和的動作來移動關節，如有疼痛產生時，應減少活動範圍。

(六)若有肌肉痙攣或阻力存在，關節運動應緩慢進行，並以溫和穩定的力量操作到肌肉放鬆為止。

(七)施行運動最重要的是：病人必須對自己充滿信心，家屬或協助者更應抱持無限的耐心、愛心，給予病人最大的支持與鼓勵，使病人有意願自動配合，那麼運動才能真正發揮功效。

## 五、中風病人的基本關節活動動作：

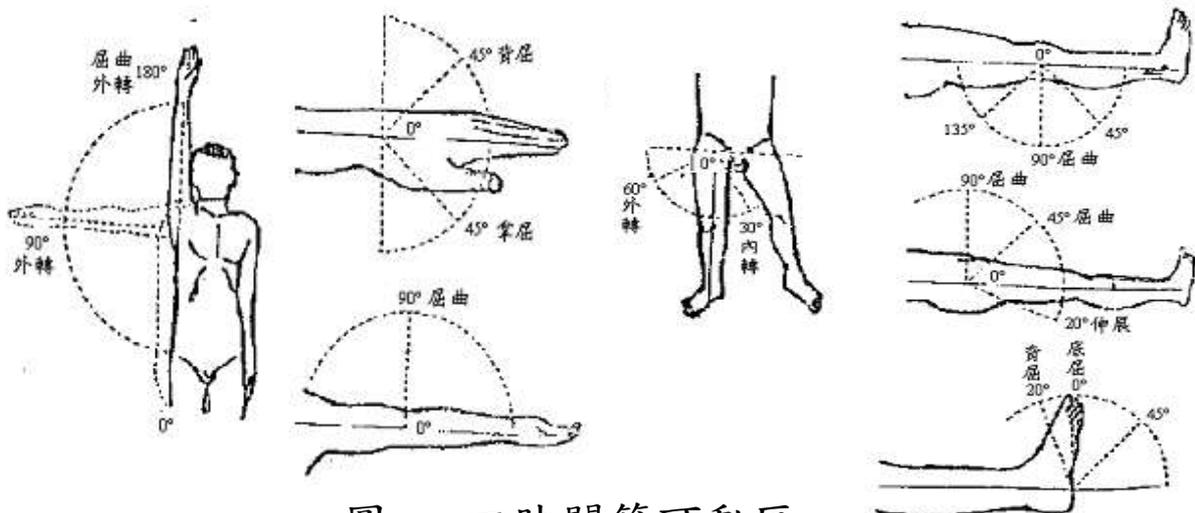
- (一)外展：肢體自身體中線移開。
- (二)內收：肢體移向身體中線。
- (三)屈曲：彎曲關節使角度縮小。
- (四)伸展：使關節由屈曲回復伸展。
- (五)內轉：腳底轉向內側之活動。
- (六)外轉：腳底轉向外側之活動。
- (七)旋轉：圍繞著軸轉動或移動。

中風的後遺症與併發症相當多，復健治療盡量依個別病人的症狀與程度來進行包括：

**物理治療：**運動困難、步態異常或平衡失調，重建運動功能(肌耐力、平衡、協調)及步行能力。

**職能治療：**日常生活訓練，例如：進食、衛生、穿脫衣物等自我照顧活動、副木、支架製作、輔具評估與訓練。

## 六、正常四肢關節可動區(圖一)：



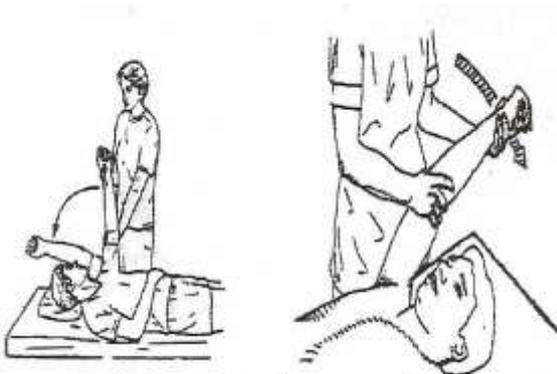
圖一 四肢關節可動區

## 七、上下肢關節執行運動(圖二、圖三)：

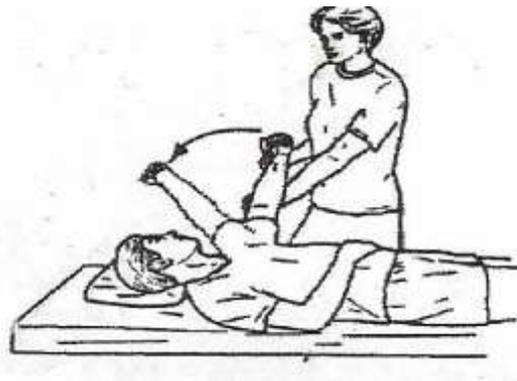
執行次數：

每日(早中晚)三回，每回每個動作重複執行 10-15 次。

動作依照病人狀況，可為被動、主動協助或病人主動運動來執行。



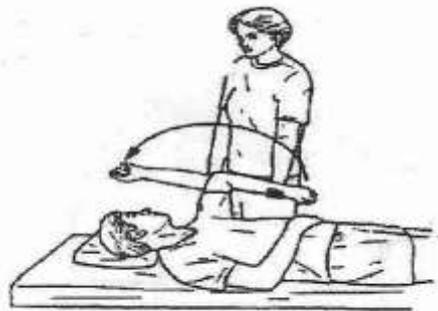
(1)肩關節屈曲、伸直



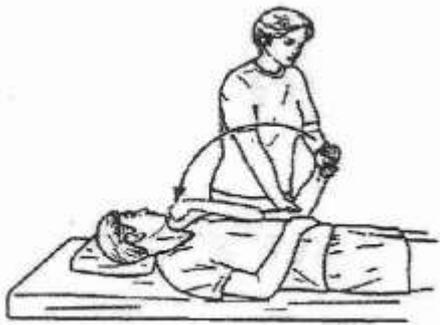
(2)肩關節外展



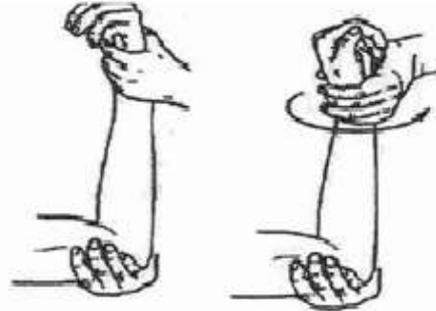
(3)肩關節水平外展、內收



(4)肩關節外轉、內轉



(5) 肘關節屈曲、伸直



(6) 肘關節旋前、旋後



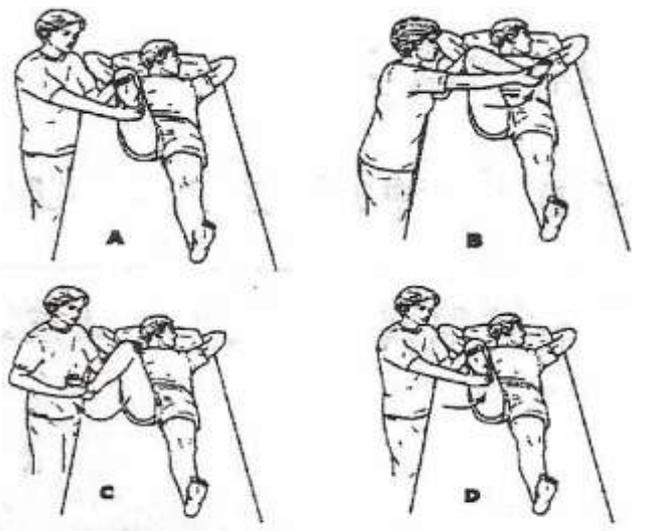
(7) 腕關節、手指關節屈曲、伸直



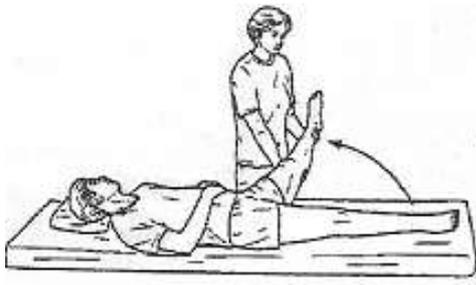
圖二 上肢關節運動



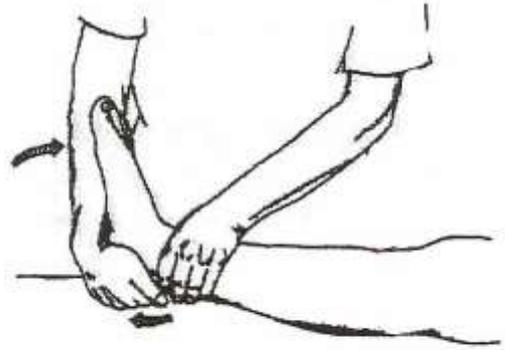
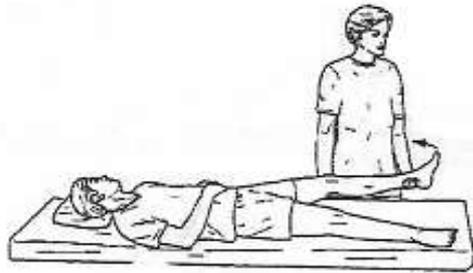
(1) 髖關節屈曲、伸直



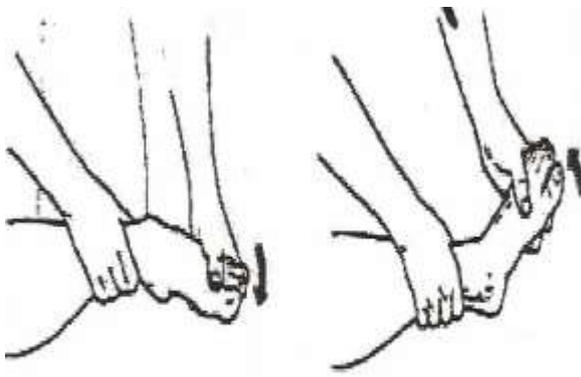
(2) 髖關節外轉、內轉



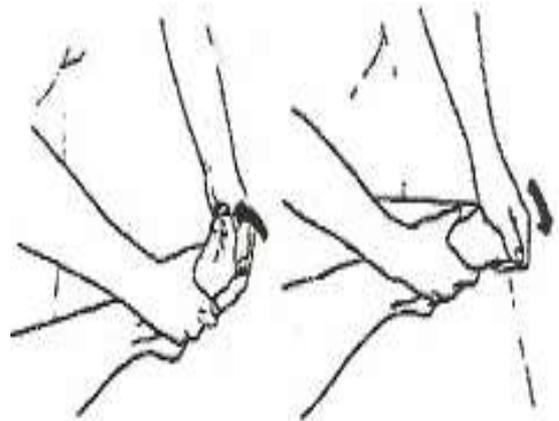
(3) 髖關節外展、內收



(4) 髖關節背屈



(5) 踝關節外展、內收



(6) 腳趾關節伸直、屈曲

圖三 下肢關節運動

## 八、結論

早期介入復健運動，不僅能減緩失能程度、預防合併症、促進肢體活動功能恢復，更能幫助病人重返工作、重建生活自信心而回歸社會。

## 九、參考資料

台中榮民總醫院(2017年7月10日)·腦中風的復健治療·

取自 [https://www.vghtc.gov.tw/GipOpenWeb/wSite/ct?xItem=46353&ctNode=46086&mp=3032&idPath=14147\\_46049\\_46086](https://www.vghtc.gov.tw/GipOpenWeb/wSite/ct?xItem=46353&ctNode=46086&mp=3032&idPath=14147_46049_46086)

胡順江(2005)·復健醫學與護理·台北：匯華。

翁淑敏、林瑞青、林琦峯、林佳慧(2018)·提升急性腦中風病人肌力之護理專案·源遠護理，12(1)，36-45。

蘇麗智、簡淑真、劉波兒、蘇惠珍、林靜娟．．．林唐渝等編著(2017)·基本護理學·台北：華杏。