

中風病人居家職能治療復健計畫

「中風」是腦部血流供應受阻造成的腦部功能損傷，導致肢體動作障礙，甚至影響認知功能、語言等。腦中風患者常常會因為肢體動作的障礙而限制日常生活活動的參與，間接影響其生活品質。但若因為肢體動作障礙而缺少運動，只會讓肌肉越來越無力。事實上，只要遵照醫師及治療師的指導，受損的動作功能會有一定程度的改善，因此努力配合指導，從事符合自己程度的運動，把握復原的黃金期，能夠有效改善生活品質、減少家人照顧的負擔。

以下為幾種中風患者情況穩定返家後，可以從事的復健訓練活動，若有個別問題，請您請教您的主治醫師、物理治療師及職能治療師。

促進上肢動作：

1.手臂向上伸直。	2.手臂向前伸直抬舉。	3.手臂向側面伸直抬舉。
		
進階版，舉 600ml 水瓶，可在裡面裝水，依個人能力而定。		
4.掌心上下轉動。		
		
5.握拳及打開。	6.點數手指。	
		
以上活動每日三回，每回三十次。		

注意事項：

腦中風患者在從事各項活動時，以「安全」為優先考量，避免跌倒的危險；而運動過程中禁止憋氣，避免因血壓升高造成二次中風的危險；並隨時注意身體狀況。建議運動適量即可，預防二次傷害。

復健活動需要每日重複、不斷的練習，復健之路漫長且艱辛，需要醫療人員、患者及照顧家屬的多方配合，才能使治療達到最大程度的效果。