



簡單運動

第一式：

卧牀病人在物理治療師或家人輔助下，將健全手（簡稱好手）拉住失去活動能力或活動能力差的患肢（簡稱弱手），然後好手用力幫助提起弱手，向弱手方向壓去，之後再拉回身體的一邊。重複動作十次。

此動作可以協助病人轉身，同時能活動手臂、鍛煉手臂肌肉及伸展關節。

助動 中風復康

中風是香港第四號殺手，幸好中風如能及時獲救，患者在經過治療及進行復康運動後，大都能恢復一定活動能力，加上一些簡單的生活技能訓練，不少人可以恢復自我照顧能力，有些更可以回到工作崗位。

想盡快康復，中風病人便要及早進行運動。今期物理治療師就教導中風人士在家居進行一些簡單運動。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張文彪



有運動 人開懷

養和醫院物理治療師高銘麗說，中風會為患者帶來不少後遺症，故病人在康復初期便應盡快開始進行運動訓練，令肢體回復一定程度的活動能力，以便利日後生活。

「運動可以盡快令病人恢復功能，人有活動能改善整體生活質素；反之如病人不願運動，經常卧牀會引發很多併發症，例如褥瘡及心肺功能減弱等。病人起牀活動，至少能改善心肺功能，而肌肉亦因為有活動而能增強力量，改善血液循環。」

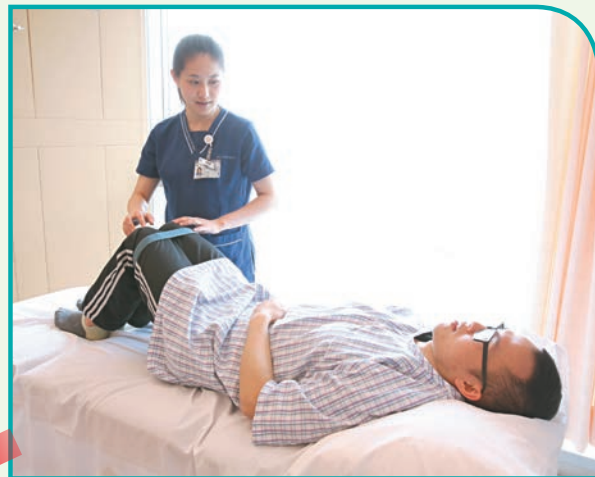
「當病人逐步回復活動能力，能夠慢慢恢復日常生活，病人會較開心，就算行動不便，需要乘坐輪椅上街飲茶，病人都會感到開懷。」高銘麗說。

避免肌肉萎縮及關節僵硬

中風復康者應進行哪些運動呢？高銘麗說，由於每一位患者病情不一樣，受影響部位亦不同，故需要根據每人情況而制定一套適合的復康運動。但一般來說，很多時中風病人會有手、腳的活動困難，或半邊身癱瘓，在這種情況下，物理治療師會建議簡單的運動，在牀上進行，例如以活動正常的一隻腳，幫助失去活動能力的一隻腳做運動，可以改善下肢的血液循環及幫助病人轉身及起牀。

而一些手部的運動亦可改善關節的活動能力，避免關節僵硬及肌肉萎縮。「當手部有力，便可以伸展手指，減少因手部長期無法張開而出現的後遺症，例如手有異味及指甲過長而刺傷自己。」

第二式：



卧牀病人在物理治療師或家人協助下，屈曲雙膝，用布帶、皮帶或行李帶將膝綁好固定，然後用好腳帶動弱腳做運動，先用好腳壓向弱腳的一邊，然後再拉回好腳的一邊。重複動作十次。

這動作可練習腳部肌肉力量及幫助轉身。

● 家人督促配合 提升效益 ●

部分中風病人除了喪失肢體活動能力外，認知能力亦會受損，他們適宜做復康運動嗎？高銘麗說，如傷到腦部的認知功能，病人理解能力有限制，但仍然適合進行一些簡單的運動，例如踏健身單車，當嘗試幾次後，他們也可以跟得上。

「認知能力受損，但身體活動能力好的，應盡量爭取幫助他們多運動。相反如身體活動能力差，但頭腦清醒的，他們又願意進行訓練的話，在有系統的運動訓練下，他們能夠恢復相當多的活動能力。」

「而在這期間，家人配合非常重要，因為很多運動要在家居進行，家人要督促及願意協助，病人才能夠多活動身體。」高銘麗說。



第三式：

病人坐在安全平穩的椅子上，另置一張桌子在牆邊，桌子要緊貼牆，病人將手按在桌沿上然後身體前傾用力推，重複動作十次。

這動作可以練臂力及上身肌肉力量。



第四式：

病人坐在安全平穩的椅子上，將雙手手肘放在桌子上，好手與弱手指交纏鎖緊，好手用力壓向弱手一方，然後拉回好手一方。重複動作十次。

這動作可以伸展手指關節及活動手腕關節。

第五式：

病人坐在安全平穩及有扶手的椅子上，好手握著弱手後向前舉起，然後好手用力壓向弱手一面並帶動身體轉向，這時身軀亦需要用力以保持平衡。然後好手用力拉弱手到好手的一方。重複動作十次。

這動作可以練手臂、肩膊關節活動能力，及鍛煉身體的平衡力。



運

養和醫院
物理治療師
高銘麗