

# 杏和醫院

## 腦中風的復健

### 1、甚麼是腦中風

「腦中風」指的是腦部血管阻塞或出血而造成持續性神經損傷。腦中風常會造成不可恢復的後遺症。如肢體運動困難(半身不遂)、顏面神經麻痺(嘴歪眼斜)、感覺神經麻痺乃至失語症、吞嚥困難、半邊忽略等等，只要是腦部所掌管的功能，都有可能受到影響。

### 2、腦中風的復健

中風一定要復健，中風後三個月至半年是復健黃金期，少量腦出血中風病人，復健的效果最佳。

### 3、在家照顧自我運動

1. 抬臀運動：可增加腿部及臀部肌力及腿部支撐身體重量的功用，有助於坐起、站立等動作的執行。執行雙腿抬臀運動時必須要求病患將左右兩側的臀部抬離床面，且一樣高。
2. 伸膝及坐姿跨步運動：執行伸膝運動可增加股四頭肌肌力，運動時可同時伸直膝蓋並將腳板翹起（腳尖朝天天花板），持續支撐5秒後放下。另外坐姿跨步運動，執行時必須將大腿抬離椅子且膝蓋彎曲90度腳板向上翹起。
3. 健側手帶患側手斜向抬高運動：此項運動可有效預防癱瘓的手關節攣縮變形，利用有力氣的健側手帶動患側手的抬起伸直動作並停留5-10秒後放下。
4. 患側手前推運動：此前推動作可訓練手臂伸直動作外，可訓練軀幹及肩胛穩定度。執行時必須伸直手肘以軀幹及上臂出力前推，持續支撐5-10秒後放輕鬆。