

提供中風居家復健的大眾健康衛生教育---

中風復健在家做！侷限誘發治療法成效佳

華人健康網／記者駱慧雯／台北報導-2016年03月23日

出處（文章連結 <http://www.top1health.com/Article/248/37187>）

中風後出院，回到家卻不知道如何做復健？中風容易遺留肢體運動和感覺障礙的後遺症，需盡早復健才能恢復，不過，許多患者一想到要常常舟車勞頓至醫院做復健就泛懶，回到家又不知如何加強活動，復健效果總不如預期！專家表示，患者可尋求治療師的協助，將醫院治療方案轉化為生活情境，以增加復健活動的便利性。



中風復健懶得跑醫院！專業療法居家化好便利

長庚大學職能治療學系主任，同時也是中華民國職能治療師公會全國聯合會理事的吳菁宜教授表示，針對中風後復健，臨床常用「侷限誘發治療法」，可促進患者動作能力及功能的恢復、提升壞手的使用，改善日常生活品質。另患者也可以在治療師指導下，在家進行經修正的侷限誘發治療法，免去往返醫院的舟車勞頓之苦，復健意願提升，恢復的成效也更顯著。

臨床神經學相關的科學期刊《Lancet Neurology》，近期就有提出證據說明「侷限

誘發治療」經修正後，可以經由治療師指導與親友配合，將醫院治療方案轉化為生活情境，在家中進行練習。

其方式是治療師每周至患者家中 1 次，根據患者的需求，設定治療目標並設計適合的居家活動/運動，教導患者與親友，之後患者在家每日進行 2 小時的患側手練習，從 2、3 種最多至 15 種活動的練習，每周 5 天，維持 4 周後就可以看到不錯的效果。

經由生活化動作的訓練，中風患者也可以在家輕鬆做復健。(圖片提供／吳菁宜教授)

侷限誘發治療法，在家怎麼做？



吳菁宜教授進一步說明，此治療法主要是限制健側的上肢，同時強迫患側肢體大量練習功能性活動或任務。患者在家可以幫健肢戴上手套，或將手插在口袋中，再配合職能治療師針對個人在每個復健階段的功能性任務，讓患側肢體練習倒水、拿杯子喝水、用抹布擦桌子、抓放積木、插棒子、撥電話、按按鈕、穿脫衣服、

垂直塔活動、開抽屜等活動，活動由簡易到難，由單關節到多關節，藉著患側手的大量練習活動，來提升復健的效果。

目前國內大約有 65% 的中風患者因為殘存的損傷，而使得日常生活產生困難，此種模式免於病人舟車勞頓至醫院做訓練，並將練習內容與平時居家生活融合，讓患者可以提升動作品質，達到復健的目的。

不過，居家型侷限誘發治療法在適用上也有些許限制。吳菁宜教授表示，患者必須有良好的平衡能力，患側手能有些微伸張的動作，同時能夠瞭解治療師的說明指示，才能夠進入該治療方案。