



## 物理治療對長期臥床病童的幫助

台北榮民總醫院 復健醫學部 物理治療師

游玉菁 郭郁伶 莊頌音 羅慕萁

### 1. 長期臥床容易產生的問題

- (1) **心肺功能退步**：肺部擴張不足，痰液排除不易，堆積在肺部，容易形成肺炎；肺活量降低，運動耐受度變差，稍微活動就容易感覺喘，活動時心跳血壓的反應也可能比一般人明顯。
- (2) **骨骼肌肉系統的異常**：長期不動易導致肌肉柔軟度變差、縮短，關節活動角度變差，形成肢體僵硬不易活動，進而影響關節正常活動能力，最終導致變形。長期不使用的肌肉會有萎縮的情形，肌肉力量下降影響日常功能的執行，統計顯示臥床兩週不動，其肌肉力量便會有明顯的退步。骨骼在減少承重的狀態下亦容易出現骨質疏鬆的狀況。
- (3) 動作反應遲緩，協調能力不佳，影響對外界刺激的反應能力，平衡反應相對也會變差。

### 2. 執行物理治療的目的

- (1) 改善心肺功能及身體血液循環狀態，減少痰液堆積，增加運動耐受度。
- (2) 避免關節攣縮變形，減緩因活動不足而引起的肌肉萎縮、無力的情況。
- (3) 改善臥床患童身體的舒適程度，進一步為未來回歸正常生活做準備。

### 3. 介入時機

當患童生理症狀相對穩定時即可開始進行簡單的床邊運動。

### 4. 注意事項

- (1) 有運動耐受不良的反應出現(如：**呼吸、心跳、血壓的急遽變化，血氧降低**)，則應先停止正在進行的活動，若休息一段時間後症狀仍未改善則需交由醫護人員處理。
- (2) 有運動耐受不良的反應出現(如：**呼吸不規律，鼻翼煽動，臉色發白，發紺，突然間的意識變化**)，則應先停止正在進行的活動，其餘同上述。
- (3) 勿拉扯身上的管線。
- (4) 某些情況不宜做特定的擺位姿勢，故執行相關活動前應先詢問醫護人員。
- (5) **不要在剛吃飽時做運動**，運動與餵食時間間隔至少一小時，最好在小孩精神好的時候執行，若小孩可以配合，可鼓勵小孩一同參與活動。若是年紀較小的孩童，可以遊戲的方式進行以提高趣味性及配合度。

## 5. 訓練原則

- (1) **適當的刺激**：提供視覺、聽覺的刺激，有助改善警醒程度及指令配合能力。給予感覺的刺激，避免因過度敏感而無法忍受外在的碰觸。
- (2) **舒適的擺位**：將小孩擺在平躺(可將頭略為抬高)放鬆的位置，可以視情況在軀幹或肢體處擺放毛巾捲或小抱枕以增加小孩的舒適程度。
- (3) **溫柔的撫觸**：照顧者處在放鬆的位置下，用溫熱的雙手施以輕輕的壓力，緩慢且有節奏的觸摸或執行適當的按摩技巧。一般而言，單一部位的按摩不要超過 5 分鐘，全身的按摩應控制在 30-40 分鐘內結束，年齡較小體力較差的孩子花費的時間應適當減量。
- (4) **適量的活動**：常用的活動為主動/被動的全身關節運動，以此為例，執行時一次以一個關節為佳，由大關節到小關節，由近端到遠端，照顧者應將小孩的肢體支托穩定，扶持的點盡量靠近活動的關節，以避免不當的力道或因扶持的位置過遠使得力量分散，而造成小孩的不適或甚至造成傷害。一般而言一天可做 2-3 次，每次 3-5 下開始，視情況漸進式的增加次數。除此之外，可在小孩體力可負荷的範圍下鼓勵在床上坐起，或是下床坐在椅子或輪椅上，在此姿勢下亦可讓小孩執行一些輕微較不費力的活動或遊戲，以漸次增加活動量。

**\*\*以上描述皆為活動原則，並非適用在所有人身上，若有活動上或是執行上的問題，請詢問您的物理治療師以獲得進一步的解答，或是針對您的孩子實際的需求設計個別化的活動計畫。**

如各位家長如有任何疑問，歡迎您向物理治療師詢問 ~

台北榮民總醫院 復健醫學部 兒童物理治療

(02)2871-2121 分機 2924