

急性復健常見迷思

職能治療師 李昀珊

Q&A

Q1:如何預防肩關節脫位

A1:肩關節脫位常見成因是因為腦中風造成的肌肉無力或肌張力低，無法維持肩胛骨於正確位置，加上肩胛骨與肱骨頭之間的關節因重力拉扯產生縫隙。其他成因也包含人為過度拉扯。因此，在急性中風期肩關節脫位的預防有幾個復健、衛教重點：

- a. 避免人為過度拉扯、改正好手帶壞手，舉越高越好的錯誤概念。
- b. 正確使用肩關節懸吊帶，並且依照主責職能治療師的專業建議考慮是否在急性期穿戴的必要性，避免影響到後續動作誘發，甚至阻礙上肢動作功能進步
- c. 急性期正確的上肢擺位觀念才是最重要的，如坐立時，以枕頭或桌面支撐患側上肢。

Q2:拉筋是必要的嗎？是不是拉的越痛越好？

A2:中風初期屬低肌肉張力階段，被動關節運動是其重點，肌肉張力低的人不適合過度拉筋。

拉筋的原則：

1. 拉筋前，建議先做單一關節的被動關節運動。
2. 上肢的痙攣 (攣縮) 方向，大多是彎曲方向。所以在拉筋時，要往伸直的方向拉。
3. 拉筋過程要緩慢，過度拉扯肌肉可能會引起反射而使張力增加，嚴重更可能使肌肉組織受傷。

Q3:如何預防病房端跌倒發生?

A3:注意要點：

1. 床邊練坐：床搖低、腳踏地
2. 下床時採漸進式，避免太快轉換姿勢導致腦部血流不足造成頭暈而跌倒
3. 學習正確轉移位技巧
4. 行走：
 - a. 正確使用輔具，照顧者站在患側邊、手提褲頭
 - b. 衣服輕便為主，褲管不宜過長
 - c. 避免穿拖鞋及滑底的鞋子
5. 環境：走道淨空、燈光明亮、地板不溼滑