

復健在做什麼



復健有什麼幫助

復健的目的是幫助病人恢復適當的身體健康，除此之外更能善用剩餘的功能，將這些障礙的影響降到最低，重新獲得良好的生活品質。愈早開始復健，肢體運動功能恢復愈好。

常見復健治療項目

1. 物理治療

物理治療即是藉由不同的刺激手法，如：加強本體感覺輸入、誘發肌肉收縮、抑制不正常肌張力等來改善動作表現，提升肌肉柔軟度，亦達到減緩疼痛和提升肌耐力的效果。功能性的治療運動，如：平衡運動、肌力訓練運動、協調運動等訓練來增加患者對於動作控制的學習，患者透過行走能正確使用助行



器、拐杖等輔具進行步態及平衡練習。復健中肢體疼痛可以透過物理治療儀器：干擾波、經皮神經電刺激、超音波、冷/熱敷等緩解疼痛。

物理治療準備及注意事項

建議病人穿著長袖、長褲避免摩擦受傷；選擇棉質衣物增進病人舒適度；須穿包鞋、襪子以利練走；準備S腰帶至復健室練習轉位，視情況準備毛巾、水壺、個人用品至復健室。

2. 職能治療

職能治療訓練藉由姿態訓練、被動關節運動、減痙攣活動、坐站平衡、移位與運動知覺訓練、生活輔具的諮商與使用、上下肢功能及協調訓練來練習日常生活自理及社會適應能力，維持肢體最大功能減緩退化。治療師會評估患者肢體功能狀況，個別性使用副木固定



預防肢體變形。

職能治療準備及注意事項

職能治療項目多為精細動作訓練器具，進行復健訓練時，應有人在旁陪伴，



避免病人吞食造成危險；無法坐穩的患者，建議攜帶輪椅安全帶至復健室，當治療進行 30 分鐘後，建議讓病人適當休息 5-10 分，避免患者過度疲倦。

3. 語言治療

因疾病造成之語言障礙及吞嚥障礙可透過語言治療中的口腔動作訓練、構音與音聲治療、節律訓練、口語及聽能瞭解訓練、



認讀與書寫訓練及吞嚥訓練等，練習口咽

恢復發音、說話能力、咀嚼及進食能力。

語言治療準備及注意事項

每人每次治療時間為 30 分鐘，執行治療前可準備病人餐具帶至復健室，若病人可自行進食則可攜帶輔具型餐具，依語言老師評估準備病人可練吃的食物：如布丁、粥，量不宜過多，視情況攜帶個人清潔用品，如毛巾、濕紙巾、衛生紙等。

醫院聘請專業物理、職能、語言治療師為患者服務，上述復健內容及項目均須依照治療師評估後，方能執行，避免因不當治療造成傷害，復健治療需要大家一起努力，若有問題歡迎來電諮詢。



中山醫學大學附設醫院-護理部

Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____