復健醫學
恢復可預期的功能

文／吳秋瓊　諮詢／臺北市立聯合醫院林森院區復健科曾國楨主任

圖片提供／臺北市立聯合醫院林森院區復健科曾國楨主任

談到復健，第一印象會是甚麼？中風？腰酸背痛？殘疾？以上都是復健科的「服務範圍」。復健科，則是復健醫學的執行單位，復健科醫師必須經過專業訓練，並通過台灣復健醫學會的甄試，取得復健專科醫師資格。因此，復健科醫師與坊間所見的復健師，不僅養成背景不同，執行的業務也不一樣。

復健，顧名思義就是「恢復可預期的功能」，例如中風病人的失能情況，可以藉由復健治療得到改善，但不能期待恢復到「未中風之前」的功能。

臺北市立聯合醫院林森院區復健科曾國楨主任指出：復健科是由物理治療師、職能治療師、語言治療師所組成的團隊。復健科醫師負責疾病診斷、開立藥物處方，或復健處方，整體而言，是規劃治療方案的主治醫師。

疼痛是症狀 找到病源才重要

哪些疾病的患者，會是復健科的「常客」？

曾國楨主任表示，除中風復健之外，最多的是疼痛問題來就診。疼痛部位，又以頸椎、腰椎、膝蓋、肩膀，老人退化性關節炎較常見。

很多人都有腰酸背痛的問題，曾國楨主任說，包含坐骨神經痛、椎間盤突出、腰椎骨刺、壓迫性骨折，都會造成腰酸背痛，不同部位，不同傷害，治療方式也會不同。例如常見的坐骨神經痛，可以做腰部牽引。膝蓋疼痛可以做熱療、電療。復健科的目標是經由「非侵入式治療」方式來改善疼痛或失能狀況，有時也會搭配藥物或貼布等，依據病患的需求找到最適合的治療策略。

曾國楨主任表示，坐骨神經痛，是許多人的困擾，然而這種痛只是症狀，就像發燒是感冒的症狀之一，必須找到造成疼痛的原因，才能得到相對應的治療。

坐骨神經痛是坐骨神經被壓迫到，腰部出現疼痛，由臀部向大腿放射漫延到小腿和足部，必須根據疼痛的部位、放射方向來診斷病因，並加以治療才能改善疼痛症狀。

坐骨神經可能因為各種疾病或外力受到壓迫，出現疼痛的範圍也會相當廣泛。從日常生活型態來調整，可以避免許多受壓迫的風險。

脊柱病變 引發腰酸背痛

歸納坐骨神經痛的原因，通常與人體的脊柱病變有關，常見的椎間盤突出、骨刺、腰椎狹窄、腰部或臀部肌肉緊繃、椎體滑脫、脊椎腫瘤等，都和壓迫到坐骨神經有關。

久坐不動、肥胖等族群，姿勢不良和體重過重，對脊柱都會帶來壓力，時間久了就容易造成坐骨神經痛。

很多民眾經由檢查發現長了骨刺、椎間盤突出，就會驚慌，以為必須手術才能改善疼痛症狀，其實不然。曾國楨主任建議，應該先從保守療法開始，經由藥物治療、復健治療、運動治療、局部注射治療，先緩解症狀。除非症狀已

經惡化到失能狀況，或是藥物也無法改善疼痛，才需要進一步評估是否手術介入。

很多人有「五十肩」的症狀，醫學名稱是「慢性沾黏性肩關節囊炎」，最明顯就是手舉不起來，不僅白天關節活動困難，晚上睡覺時疼痛還特別明顯，患者怕痛，更不敢活動，久而久之，連關節活動度都出現問題。由於「慢性沾黏肩關節囊炎」好發在年約五十歲的中年女性，因此被俗稱五十肩。

治療五十肩的方法，是經由物理治療，加上肩關節伸展運動，才能逐漸痊癒，建議民眾向醫院復健科尋求協助，避免使用不明處方，以免造成症狀惡化。

中風復健 復健介入要趁早

有關中風病人的復健治療時機，復健科通常會在何時介入？曾國楨主任認為，越早越好。以急性期來說，大約在生命徵象穩定後的一周內，即可協助病人做被動關節活動、翻身、擺位，預防關節攣縮，褥瘡等併發症。到了亞急性期就要積極治療，這時復健的目標就是重建病人的功能。

依據病人的失能程度，復健科醫師會開立不同的治療處方。例如物理治療處理肢體運動困難或肌力不足，藉由物理治療來恢復行動功能。

職能治療，則包括如飲食、穿脫衣物、個人清潔等日常生活訓練。曾國楨主任表示，嚴重失能的中風病人，就像小嬰兒一樣，必須經由指導練習，才能慢慢重新做到吃飯、刷牙等動作。如果有吞嚥困難或口齒不清，就須由語言治療師來協助。

如果把中風復健比喻成求學，物理治療師是老師，病人就是學生，家屬就像是家長，病人要有耐心，配合復健團隊的步驟，會有比較好的效果，該做的作業要完成，要練習，效果才會好，復健也是，想要早日康復，就必須做出一些努力。

曾國楨主任強調，復健過程辛苦，病人很容易感到挫折，就算老師很認真教，學生若是不肯做功課，這時家人就必須出面來勸導，三方通力合作，功能才會進步。

病人出院之後，如果能定期復健，不僅有助於功能恢復，也可以加入病友團體，參考過來人的方法，或是彼此打氣，互相支援。

日常生活也可以選擇適合的輔具來使用，包括行動輔具，如拐杖、輪椅、助行器，患者可以更安全的活動或自行出門。生活輔具，包括幫助進食、

盥洗、如廁、穿衣，可以協助病人自我照顧。溝通輔具，可以幫助失語症患者表達需求。移位輔具，搬運患者時更省力，降低受傷的風險。

居家復健 就像學生寫作業

很多人以為，復健是在醫療院所才做的治療方式，甚至以為，治療完成了，病人的功能自然就會恢復了。曾國楨主任強調，功能是必須經過重複練習才會恢復，就像小嬰兒學習拿湯匙吃飯，不練習就無法流暢的使用。

因此，復健科醫師常提醒病人，回家也要做運動。這是把居家復健的觀念導入日常生活，有些患者可以自主練習，有些患者需要他人協助，就像在學校聽老師講課，回家來是要做「家庭作業」一樣，復健的功效，是由付出時間練習得來的，願意付出更多練習的人，復健療程也自然可以縮短，早日恢復健康。

然而居家復健，也必須依照治療師交代的內容來進行，包含動作、次數、時間，可不是想到就做，或是過於勤奮造成不必要的運動傷害，反而得不償失。其次是擬定生活作息表，把每日固定做運動的時間標記出來，按表操課，就比較容易執行。

更重要的是要與治療師詳細溝通，擬定最適合自己的居家復健運動，遇到任何困難都應該立即反應，不可以半途而廢。

曾國楨主任表示，維持健康的首要原則，是自我管理，復健尤其需要恆心與毅力，因此正確的就醫觀念與態度非常重要，建議病患要尋求正規醫療，及早確診，對症治療，早日擺脫疼痛恢復功能。