



套住好手 強迫壞手訓練

養和醫院物理治療師高銘麗說，中風康復者情況穩定便要開展肢體活動訓練，一般而言下肢的回復通常較為快，上肢則較需要較長的時間。

「初期上肢訓練主要是幫助回復力量，故會做一些抬高、舉起手的簡單動作。之後，我們會因應康復者的受損情況，評估可改善的程度，度身訂造手部的訓練。」高銘麗說。

對於手部還有些康復機會而符合訓練條件的病人，有些針對手部活動的訓練，物理治療師會在他們病人過了強迫康復急性中風期之後，便要開始進行「強迫性訓練」，例如局限誘發性動作療法 (Constraint-induced Movement Therapy, CIMT)。

高銘麗說：「這種療法主要會用手套套住病人的正常活動手，我們簡稱為『好手』，病人在兩星期內做密集訓練，『強迫』中風手進行訓練，先決條件是『中風手』（壞手）仍有一定程度活動能力、平衡能力，又能輕微移動肩膀、郁動手指，而且一分鐘可以重複動作三次等。訓練除了在醫院進行，病人回家後亦需要給『好手』套上手套，逼自己二十四小時都運用壞手。」



► CIMT主要用手套套住好手，強迫壞手進行訓練。

套上好手，用中風手/壞手拿起衣夾，在一分鐘內盡力將衣夾夾在杯子上。



中風患者在康復過程中，能回復四肢活動能力，日常生活才能自我照顧。而雙手的活動，包括進食、穿衣服、做家務等看似簡單，但其實都是微細而複雜的動作。

今期物理治療師繼續為大家講解如何通過細緻的手部動作訓練，令復康者日後生活便利。

撰文：陳旭英 攝影：劉玉梅 設計：張均賢

養和醫院
物理治療師
高銘麗



中風復康 上肢訓練 下

由大動作至小動作訓練

至於訓練內容，高銘麗說會因應病人的活動能力和生活需要而選擇不同的動作。例如利用彈弓、波、泥膠等做手指力度鍛煉。

再之後會進行一些生活化訓練，例如取水杯、使用衣夾、在地上拾起物件等。這些看似簡單動作，對他們來說絕對不易，因牽涉平衡力再加上手部活動能力。

而一些如拋球、拋豆袋、推球等，可訓練手眼協調及反應。

此外亦會包括砌積木、穿珠、撿起竹棒等運動訓練，增加趣味性。物理治療師亦在因應康復者的進度，逐漸增加訓練難度，例如撿起竹棒可先用粗身棒練起，然後轉用較幼身的一款。

一些日常生活用品亦會用來訓練，例如用繩子將一個一個萬字夾穿起來、拾起桌上的籌碼、扭開罐子蓋或瓶蓋、扭毛巾等。有些中風康復者手指活動能力不錯，但肩膀力量弱，便需要多鍛煉肩膀，總括而言是視乎病情而定，針對病人受影響情況而進行不同訓練。



拋豆袋可訓練手眼協調及反應。



之後可增加難度，用較小巧的衣夾。



醫院訓練外亦要配合家居訓練。

醫院訓練+家居訓練

做完訓練後，能夠有多大的改善？高銘麗說，研究顯示，在復康中心或物理治療部，由物理治療師指導下每周五次，每次進行三小時密集式CIMT訓練，即套住好手，強迫運用壞手做各種鍛煉，持續二星期，會有很大的改善。

而回家後亦要全日二十四小時套住好手，以壞手繼續鍛煉及進行各種自我照顧的動作，即進食、洗澡、拿杯子等都用壞手。

CIMT訓練標準

病人若經過評估後，能達至以下標準，才可開始進行局限誘發性動作療法（CIMT）的訓練：

- 1 肩膀：屈曲及伸展超過45度角。
- 2 手肘：屈曲90度後能向上伸展超過20度。
- 3 手腕：能伸展超過10度。
- 4 手指：最少兩隻手指關節能移動超過10度，可評估是否可以增加訓練難度，例如拾起地上的毛巾。
- 5 拇指：伸展及屈曲超過10度。

CIMT的訓練可以多樣化，因應康復者需要而度身訂造，以下是例子：泥膠輔助訓練：按壓、捏、搓揉泥膠等，讓康復者感受泥膠質感，然後進行各種物作，過程中牽涉力量掌握、手指關節活動及肌肉力量訓練。



用力握實泥膠



將泥膠放在桌上搓成長條形



在泥膠上以不同力度按壓

其他鍛煉

除了CIMT訓練以外，亦有一些鍛煉有助患者手部康復，例如：在壞手上加上負重手套，用力向上揚起，可鍛煉手腕活動能力。



日常生活中手部動作非常重要，故訓練內容希望康復者日後能做到以下動作：

1. 以泥膠訓練患者運用刀叉
2. 拿起碗筷進食
3. 扭毛巾
4. 扭門鎖



1



2



3



4