



# 關山

九月十三日

## 物理治療師床邊復健 靠自己行動不是夢

因應臺東仁愛之家復健需求，關山慈濟醫院今年再次調整物理治療服務次數，於每週二、五提供全時段復健，亦增加床邊物理治療服務，院內三位物理治療師邁達爾、潘建志、林正男發揮專業，助臥床患者維持關節活動度、降低四肢攣縮、減少併發症，甚至恢復日常生活功能。

今年六十三歲的許先生是仁愛之家的住民，歷經兩次重大車禍，第一次左手臂完全截肢，第二次不良於行，去年雪上加霜罹患中風。清醒時發現自己肢體無力，翻身轉位都必須倚靠他人協助，頓時覺得人生掉落谷底。

許先生的床位被安排在照護需求較高的病房，左右病床躺的是意識混亂、兩眼無神又或者根本無法交談的病人。面對現實環境，他雖然心裡難受，但知道自己低收獨居也無處可去，只能躺在床上看著時間一點一滴流逝。

直至某天，看見關山慈院物理治療師邁達爾出現在病房，許先生對生命重新燃起希望。「我也可以做復健嗎？」許先生問道。他提出訴求：「我想要學會翻身，想要可以坐起來，想要可以自己吃飯。」邁達爾向前攀談，做了初

步的身體功能檢查，雖然背無法打直，脖子不能轉動，大腿也只能微微抬起，但認知功能都沒問題。邁達爾認為有復健的可行性，便協助安排掛號，請復健科楊士賢醫師進一步專業評估，共同討論制定治療計畫。

### 有心就不怕難

二〇二一年十二月下旬，許先生開始接受每週兩次的床邊復健治療，平時也會運用病床或走道扶手將所學動作加強鍛鍊，雖然少了一隻手但他加倍努力，經持續艱辛訓練完成自行翻身、起身和吃飯的心願，邁達爾認為他有足夠的能力繼續進步，於是將病人帶離床邊。「我真的有辦法站嗎？」許先生半



在關山慈院物理治療師團隊的指導和照顧下，臺東仁愛之家住民許先生的四肢功能逐步恢復。

信半疑，在邁達爾的信心建立下使用復健器材訓練站立；雖然當時需要用極大的力氣去支撐輔助，但許先生的腳是可以伸直的。

「許先生的左手完全截肢不好攙扶，在訓練他站立的時候只能抓褲頭，再盡量用自己的身體去支撐；少了一隻手平衡更不好控制，容易傾斜搖晃也隨時有軟腳的可能，所以我們的警覺性也要很高才能保護病人。」邁達爾說，不要小看這個簡單的站立動作，許先生必須用單手的力量去抓握器材才能支撐雙腳，但憑著他的努力和堅強的意志力，做到了！

看著自己訓練站立的時間，從數十秒慢慢增加到一次可以站足五分鐘，



許先生雀躍不已，反覆說了好幾遍「不可思議，我可以站起來了！」他說，在機構裡的生活作息很規律，日子過到星期幾也不太清楚了，唯一期待的就是復健日。能夠有這樣的復健成效，他認為除了聽從復健老師指導，一步一步認真學、認真練很重要之外，心態的轉換也是關鍵。「老師願意來到這裡幫助我們，一個人要顧全部的病人不容易，但他們很專業也很用心，教我施力的技巧，把我抓牢怕我跌倒受傷，很謝謝他們。」

邁達爾說，仁愛之家的作息不同，住民的用餐時間比較早，所以即便是提供全時段復健，實際能夠服務的時間還是有限。在這樣的情況下，只能盡量爭分奪秒將病人集中治療，一整天下來不含床邊治療可服務五十人，而床邊復健的病人平均在六位左右。邁達爾補充說明，臥床的時間一旦拉長，病人的自主能力會下降，自信心也會跟著喪失，間接影響復健效果。幸好，這次許先生復健介入的時機點不算晚，加上他還算年輕，很快就看到復健的成效。

「這是我第一次遇到手截肢的中風病人，剛開始訓練站立的時候真的超級難。」物理治療師林正男說，許先生上半身的肌肉張力還不夠，身體很軟又會軟腳，所以在用身體輔助支撐的同時，自己的腰其實也在承重，長時間下來職業傷害不可避免。物理治療進駐臺東仁愛之家將滿兩周年，林正男分享心得，「剛來這裡的時候一度很挫敗，感覺不

到病人有在進步，我甚至懷疑復健不會有效果，下班滿腦子都在想還能夠為病人做什麼？」直至疫情暫停幾週課程後，重新見到病人退化的反差，他才發現自己來這裡不是沒有功能，復健的效果是慢慢累積的，而許先生也在自主能力逐漸恢復後，不管是精神狀態還是心情都比過去好相當多。

有願就有力。九月十三日，許先生第一次在平行桿內成功訓練行走，他為自己立下新的目標，有朝一日要走向自己的家。他說，也許需要兩年、三年或者更漫長，但他會繼續努力，等待那天的到來！（文、攝影／陳慧芳）



早期床邊復健的介入，讓本來臥床的許先生一路訓練到能站能走。

