



中風病人彈力帶的妙用

中風後的前3個月是復健的黃金時期，經由復健治療約可恢復85%的行走能力，發病後3-6個月可增加自發性復原的機會。中風黃金初期要做好正確擺位復健以預防關節變形，以下介紹彈力帶對腦中風病人的使用，協助您肢體肌力恢復順利！

一、彈力帶介紹

彈力帶主要是為了增強肌力、活動度、功能性所設計的，價錢便宜易取得，依顏色不同或長度而有不同阻力。



二、使用彈力帶的優點(好處)：

可藉由站姿、坐姿、臥姿、側躺與趴姿，來訓練身體各部位的肌群，以緩解關節疼痛、放鬆局部肢體的肌肉壓力，及緩解關節攣縮變形，此外，其可活化大腦運動皮層，增進恢復日常生活自我照顧能力。

三、彈力帶適用對象：

中風後處非急性期且病人意識清楚及某健肢肌力可達4分之病人，皆可在醫療人員、家屬或看護陪同下，由健側肢體協助患側肢體操作使用彈力帶，來訓練肢體肌力，可依病人肢體的強度，購買合適阻力的環狀彈力帶。建議初學者使用黃褐色、黃色、紅色，中等程度者建議使用紅色、綠色、藍色。

四、彈力帶之使用方法：

訓練前，需檢查彈力帶是否破損或斷裂，常見方式：抓握、踩踏與纏繞來做固定。以下各運動之間宜休息2~3分鐘，建議每次執行時間合計以不超過30分鐘為原則，避免病人操作過程不適。



(一) 手部運動

1. 目的：增強手部肌力。

2. 執行步驟：

(1) 將彈力帶置右手或左手(或套入雙手)，並以健側手固定一端。

(2) 以患側手緩慢向另一端拉扯，同時緩慢左右(向外)拉扯彈力帶。



(二)雙腳雙手同時運動

1.目的：增強雙腳、雙手肌力。

2.執行步驟：

(1)雙腳輕鬆放置於地面上，彈力帶一端套在腳底並固定，彈力帶另一端置右手或左手，同時以手和腳的力量緩慢拉扯彈力帶。

(2)避免跌倒，病人可坐在輪椅上，或不會移動的椅子，過程中可交換雙腳進行。



(三)雙膝運動

1.目的：可增強雙膝股四頭肌肌力。

2.執行步驟：

(1)雙腳輕鬆放置於地面上，將彈力帶套於雙膝下5公分處。

(2)雙腳向外緩慢打開並左右拉扯彈力帶。



(四)床上肌力運動

1.目的：可增強雙下肢肌力，或手部肌力。

2.執行步驟：

(1)輕鬆躺於床上，將彈力帶置右腳底或左腳底、並固定，另一端握住同側手部，可交換另一側進行。

(2)緩慢抬腳並以手拉扯彈力帶。

五、使用彈力帶注意事項：

(一)、腦中風急性期後病況穩定，在物理治療師或護理師指導下即可開始使用彈力帶。

(二)、使用彈力帶時需有一位家屬或看護陪伴，並加強輪椅輪子固定或選擇不會滑動的椅子，以預防操作過程重心不穩，發生跌倒。

(三)、每種姿勢不限使用先後順序，勿使用最大強度，避免過度用力造成不適，可依所需更換運動姿勢，如手部運動→雙腳雙手同時運動→雙膝運動→床上肌力運動，或者床上肌力運動→手部運動→雙膝運動→雙腳雙手同時運動，或只使用任兩種姿勢，如有不適可隨時停止運動。

參考資料

張純嘉、鍾寶弘 (2015)。阻力運動對於中風防治之應用。《中華體育季刊》，29 (3)，247-254。

劉又慈、傅麗蘭 (2015)。高齡者的多元彈力帶訓練。《臺灣體育學術研究》，58，111-120。