

偏瘫患者如何正确进行康复训练

◎简阳市中医医院 施雪峰

在临床实践中，偏瘫是一种较为常见的病症，尤其多见于老年人、脑卒中患者以及脑外伤患者。偏瘫不仅给患者的身体带来极大的不便，更严重影响了他们的生活质量。因此，正确的康复训练对于偏瘫患者来说至关重要，它能够帮助患者恢复日常活动能力，重拾生活的信心 and 希望。

偏瘫依据其发病时间可分为急性、亚急性和慢性3种。急性偏瘫发病急骤，几分钟或几小时内即可出现症状，多见于脑卒中或脑部肿瘤大量出血，病情严重需紧急救治。亚急性偏瘫发病需几天或数周，病情进展较慢，可能导致身体部分功能丧失或减弱，老年患者及硬膜下血肿患者多见。慢性偏瘫则可能在几个月内逐渐显现，病情进展缓慢，常与血管畸形、肿瘤等病变有关。此外，偏瘫还分轻度、不完全瘫痪和全瘫3级。轻度偏瘫肌肉力量减弱，影响较小；不完全瘫痪范围广但程度轻；全瘫则肢体无法活动，对患者生活造成极大影响。

对于偏瘫患者来说，康复训练是恢

复日常生活自理能力的关键。那么，如何进行正确的康复训练呢？

康复训练前的准备

在进行康复训练之前，患者和家属需要做好充分的准备工作。首先，应咨询专业的医生或康复师，他们能够根据患者的具体情况评估康复训练的可行性与安全性，并制定出个性化的康复方案。其次，要营造合适的训练环境，确保家居环境安全、无障碍。清理可能导致绊倒的杂物，安装必要的扶手等，以确保患者在训练过程中的安全。同时，准备一些辅助工具，如拐杖、轮椅、防滑垫等，以便在训练过程中提供支持。最后，家人的理解与支持也至关重要。家人应给予患者鼓励与陪伴，共同参与康复训练过程，让患者感受到关爱和支持。

基础动作训练

基础动作训练是偏瘫患者康复训练的核心内容。首先，进行关节活动度训练。通过缓慢活动上肢的肩、肘、腕关

节和下肢的髋、膝、踝关节，可以防止关节僵硬，保持关节的灵活性。其次，进行肌肉力量训练。可以借助弹力带等简单器械，循序渐进地增加阻力，增强肌肉的力量。最后，平衡训练也不可忽视。先从坐位平衡开始，逐步过渡到站立平衡和行走平衡。在家人的协助下，借助扶手等支撑物进行练习，以提高患者的平衡能力。通过这些基础动作训练，可以有效刺激神经系统，促进偏瘫肢体功能的恢复。

日常生活技能训练

日常生活技能训练对于偏瘫患者的康复同样重要。在自我照顾能力训练方面，穿衣时应选择宽松易穿脱的衣物，先从患侧肢体开始穿，逐渐提高熟练度。洗漱时可以借助长柄牙刷、扶手等辅助工具。进食时调整餐具位置，锻炼手部协调能力。在家务活动能力训练方面，可以从简单的整理物品开始，逐渐尝试打扫卫生等更复杂的家务活动。在训练过程中，家人应给予适当的协助和鼓励，

让患者感受到自己的进步和成就。

心理支持与激励

心理支持与激励对于偏瘫患者的康复至关重要。偏瘫患者常常面临焦虑、抑郁等心理问题，这会影响他们的康复进程。因此，家人应给予患者充分的陪伴与鼓励，积极参与康复训练过程，让患者感受到关爱和支持。同时，患者自身也要学会心理调节，设定可实现的康复目标，每一次小进步都能增强他们的信心。此外，多与其他患者交流分享康复经验，互相鼓励也是很好的心理支持方式。

注意事项

在进行居家日常生活自理能力康复训练时，偏瘫患者需要特别注意以下几点：首先，安全是第一位的。训练过程中应做好防护措施，防止跌倒和受伤。最好在有家人陪伴时进行训练，以确保安全。其次，训练需循序渐进，不可急于求成。避免过度疲劳和训练强度过大，根据自身情况逐步增加难度和时间。最后，坚持训练是关键。只有持之以恒地进行训练，才能取得良好的康复效果。此外，还要定期复查，向医生或康复师反馈训练进展，以便根据实际情况调整训练计划。同时，保持良好的生活习惯和心态也是非常重要的。合理饮食、充足睡眠、以积极的态度面对康复过程中的挑战，都是偏瘫患者康复成功的重要因素。☺

脊髓损伤物理康复治疗注意事项

◎四川省八一康复中心 / 四川省康复医院 杨 莎

脊髓损伤，这一严重而复杂的健康问题，往往给患者的生活带来深重的影响。面对这样的挑战，物理康复治疗如同一束光，照亮了患者恢复功能、提高生活质量的道路。它凭借科学的运动、专业的康复训练以及创新的治疗方法，助力患者克服脊髓损伤所带来的种种困难，重新站起来，走向新的生活。

物理康复治疗效果好

脊髓损伤的物理康复治疗，是一个系统而全面的过程，它涵盖了运动治疗、康复训练以及步态训练等多个方面。

运动治疗

在脊髓损伤的康复旅程中，运动疗法扮演着极其重要的角色。初期或当患者运动能力受限时，被动运动是不可或缺的一环。它利用外部力量或辅助设备，辅助患者的关节和肌肉进行必要的活动，有效维持关节灵活性、预防肌肉萎缩，并促进血液循环。康复专业人员会依据患者的损伤程度和康复进展，细致调整被动运动方案，确保治疗既安全

又有效。随着康复的推进，主动运动逐渐成为主角。患者需积极参与肢体运动，这不仅显著增强肌肉力量、提升协调性和运动能力，还能促进神经通路的重建。康复人员会制定个性化计划，结合体外电刺激等技术，引导患者科学运动，助力康复之路安全高效。

康复训练

功能性训练在脊髓损伤康复中占据核心地位，它通过模拟日常动作如坐立、站立、转身等，旨在提升患者的生活自理能力和社会融入度。康复专业人员会根据患者的具体康复阶段和个体差异，量身定制训练计划，目标明确：改善平衡、增强协调性、强化核心肌群，并循序渐进地增加训练难度，全面促进患者功能恢复。同时，肌肉强化训练也是不可或缺的一环，它聚焦于核心肌群、四肢肌肉和稳定性肌肉的锻炼，以提升患者的姿势控制、平衡感和运动协调性。康复人员会综合考量患者情况，逐步增加训练强度和重量，利用多样设备和体位，促进肌肉均衡发展，使患者身体更加稳健。

步态训练

对于那些有可能恢复行走功能的脊髓损伤患者来说，步态训练是一项重要的康复措施。通过模拟和练习自主行走，患者可以逐渐提高步态模式、平衡和协调性。步态模拟器是一种常见的训练工具，它能帮助患者练习踏步、平衡和步态控制，让步态更加自然流畅。对于需要外部支持的患者，助行器则是步态训练的有效手段。从简单的拐杖到复杂的助行器，康复专业人员会根据患者的康复水平选择适当的辅助工具，并逐步减少支持，鼓励患者逐渐恢复独立行走的能力。

注意事项不容忽视

在进行脊髓损伤的物理康复治疗时，细致入微的考量与全方位的关注是确保康复效果的关键。

个体化治疗计划

每位脊髓损伤患者的情况都是独特的，因此物理康复治疗应该基于个体化的治疗计划。康复专业人员会考虑患者

的损伤水平、身体状况、康复目标和心理状态，制定一套合适的治疗方案。这样的治疗方案既确保了治疗的有效性，又兼顾了患者的舒适度。

安全性优先

安全性是进行物理康复治疗时首先要考虑的因素。康复专业人员需要确保患者在康复过程中不会受到二次伤害，避免过度负荷和高风险的活动。他们会合理设置康复目标，定期评估患者的适应情况，以保障康复过程的安全性。

持续评估和调整

脊髓损伤患者的状况会随时间而变化，因此治疗计划需要进行持续的评估和调整。康复专业人员会定期检查患者的康复进展，根据需要修改治疗方案，确保康复计划与患者的变化保持同步。这样的动态调整，让康复之路更加顺畅有效。

心理健康关注

脊髓损伤不仅影响患者的身体功能，还会对他们的心理健康产生负面影响。康复团队应该给予患者心理支持，关注其情绪变化，提供必要的心理咨询。心理健康的关注对于患者康复过程的成功至关重要，它能让患者更加积极地面对挑战，坚定康复的信心和决心。

脊髓损伤的物理康复治疗是一条漫长而艰辛的道路，但只要秉持科学、专业、个体化的原则，注重安全性、持续评估和调整以及心理健康的关注，就一定能为患者点亮希望之光，让他们重新站起来，走向新的生活。☺