

偏瘫不可怕，居家康复有办法

©上海市松江区中山街道社区卫生服务中心 黄一均/金之豪

近年来，随着人口老龄化加速及慢性病负担加重，卒中所致偏瘫患者的康复需求日益增长。数据显示，2010—2019年，我国缺血性卒中发病率由129/10万上升至145/10万。偏瘫作为卒中后最常见的功能障碍之一，不仅会影响患者的肢体活动能力，还会显著降低其生活自理能力和生活质量。然而，部分患者及家属对康复训练认识不足，容易出现训练不规范、依从性差等问题。本文将围绕偏瘫的成因、危害及居家康复训练方法进行介绍，帮助患者和家属科学开展康复训练。

偏瘫是卒中最常见的后遗症

医学上，偏瘫是指因脑部损伤引起的一侧肢体运动功能障碍，其严重程度通常与脑组织损伤的部位和范围有关。卒中、脑外伤、脑部肿瘤等均可能损伤相关神经通路，从而导致偏瘫。其中，卒中是导致偏瘫的首要原因——我国每年新发脑卒中病例约200万，其中55%~75%的患者存在运动功能障碍，约半数患者为中度至重度功能损伤。

偏瘫最直接的表现是患者一侧上肢和下肢活动受限，通常与对侧大脑半球损伤有关。例如右侧大脑受损时，常出现左侧肢体偏瘫。若未能及时进行规范治疗和康复训练，患者可能出现肌力下降、关节活动受限、步态异常等问题，严重时甚至形成永久性功能障碍。

偏瘫还会显著降低患者的生活自理能力。资料显示，约3/4的脑卒中幸存者无法完全恢复日常生活

能，肢体障碍会长期影响其生活独立性。部分患者难以独立完成穿衣、洗漱、进食、如厕、行走等日常活动，需要家属长期协助照护。这不仅增加了家庭护理负担和经济压力，也容易使患者产生焦虑、沮丧、挫败等负面情绪。因此，尽早开展科学、持续的康复训练，对改善患者功能状态和生活质量具有重要意义。

居家康复训练有优势

与传统的医院内康复训练相比，居家康复训练的成本大幅降低，可以有效缓解患者在康复期间的经济压力。同时，家属在学习相关知识与技能后，可以代替医务工作者辅助患者在日常生活中进行康复训练，既充分发挥了家庭在患者康复中的重要作用，也有利于确保患者对康复训练的长期坚持。

居家康复训练，就是将训练场所从医院搬到了患者的日常生活

中，这一改变对多数因偏瘫而无法长期频繁往返医院的患者而言尤为便利。相关调查显示，居家训练大幅降低了因天气原因或交通不便导致训练中断的概率，有利于训练的持续实施。

居家康复训练两重点

居家康复训练有两个重点，一是“练肌肉”，二是“恢复生活能力”。越早介入、越科学系统，患者越有可能恢复自主能力，减轻家庭负担，重拾生活尊严。

1. 肢体功能康复训练

(1) 关节功能训练。关节功能训练是偏瘫患者居家康复的基础，主要目的是保持关节灵活，预防因长期不活动引起的肌肉萎缩、关节僵硬和挛缩。家属可协助患者活动肩、肘、腕、髋、膝、踝等关节，进行屈伸、外展、旋转等动作。一般每次15~20分钟，每日2~3次，具体次数和幅度可根据患