

## 中風復康玩體感

全球每六秒就有一人**中風**死亡，**中風**亦是香港第四號殺手（首三位是癌症、心臟病及肺炎），殺傷力驚人，亦常見導致肢體癱瘓等嚴重後遺症；專家建議要把握**中風**後首半年的黃金復康期，先至可以達到最佳復康效果。為鼓勵病人投入治療，復康界引入體感概念，治療過程不再是刻板的伸展動作，而是好玩到似打機。病人檔案

黎惠嬋五十二歲去年六月**中風**，右邊身癱瘓，無法說話，在沙田醫院接受一個月復康治療後，可以用柺杖協助步行；八月開始參加恩悅軒的**中風**復康治療計劃，經十二次療程後，步行速度有改善，但右手仍然僵硬及無力。

### 虛擬遊戲練手腳

過去半年，黎惠嬋每日都要踩住平衡板，控制電腦屏幕上的滾球，完成迂迴曲折的路程，訓練平衡力，「初期我要用七十秒先至完成到，現在愈玩愈叻，廿三秒就行完。」  
「對於病情較輕微，以及復康進度較佳的**中風**病人，會建議他們接受平衡板訓練（Gym-Top），提升平衡力。」物理治療師梁惠紅指出。黎女士現時的復康進度理想，但她回想**中風**初期，情況卻令人憂慮，「當時右邊身不能動，雖然意識清醒，卻說不出話。」她自小患有風濕性心臟病，天生心瓣較細，必須在五十歲前接受心瓣更換手術，卻有百分之三十機會引致**中風**，結果不幸中招。**中風**後，曾是中學教師的黎女士，寫字和說話都有困難，令她非常沮喪，「想寫字，但隻手不聽話，寫出來的字似外星文，無人看得明；說話速度變得好慢，理解力亦大不如前。」

### 互動電腦遊戲

**中風**兩個月後，她參加恩悅軒的**中風**復康治療，接受互動復康電腦訓練（E-Link）、平衡板訓練（Gym-Top）及 Walk Aide 復康治療。香港聖公會福利協會服務總監岑家雄表示：「E-Link 是透過電腦遊戲，進行上肢肌肉及關節的訓練，例如手指、手腕和手肘等，趣味性比傳統復康治療大得多，鼓勵病人積極參與。」E-Link 會儲存治療數據，方便監察病人的康復進度便一目了然。至於下肢復康，接受 Walk Aide 和平衡板訓練後，黎女士的步行能力更進一步。物理治療師梁惠紅解釋：「Walk Aide 以微量電流刺激和強化腳部肌肉，輔助病人學習步行。」Walk Aide 亦可以延長病人的步行時間，黎女士興奮地說：「接受 Walk Aide 訓練後，我可以提起腳蹠行路，行一百米只需四分鐘，現時我可以同妹妹一齊逛商場！」近半年的復康治療，加上家人支持，黎女士的情況有全面改善。「現時右手仍未活動自如，家人於是為我自製『手部單車』，可以在家訓練手肘靈活度。」除了肢體運用大有改善外，黎女士亦同時在恩悅軒接受言語治療，表達能力亦逐漸回復正常。

## 「流金頌——恩悅中風復康服務」

於○九年四月推出，由香港賽馬會慈善信託基金捐助，讓中風病人在「用者自付」原則下接受復康治療，加速康復進度。主辦機構：香港聖公會福利協會內容：三至四個月復康療程，當中包括日間及住宿服務。對象：• 五十歲以上中風患者• 沒有傳染病• 病情穩定• 精神狀況適合群體生活費用：每月 HK\$30,000（住宿及復康服務）每月 HK\$12,000（日間服務）地點：牛頭角彩霞道五十五號彩頤居二樓查詢：2251 3699 網址：<http://www.cheers.org.hk>keyword：恩悅軒→中風復康治療計劃

## E-Link 多面睇

互動復康電腦訓練（E-Link）以十八款電腦遊戲作肢體訓練和進度評估，每節治療約十分鐘，不同器材針對不同的訓練範圍，包括：1. 手腕及手指關節 2. 手臂肌肉 3. 指力及 4. 手握力，至於 5. 手肘量度器則用作檢測可活動角度；訓練會因應病人能力作出調節，包括動作幅度、力量、速度及阻力。

## 雙重治療學步行

「朝早睡醒，覺得頭暈暈好似飲醉酒，於是阿仔陪我去找私家醫生，醫生隨即幫我量血壓，當時上壓高達一百八十；我平時無定時量血壓的習慣，所以一直以爲自己正常。」醫生即時轉介她到東區醫院，「入院後情況愈來愈差，第二日，左邊身完全癱瘓。」蔡結平憶述中風經過，現時她卻健步如飛，全因中風後接受了十二次「雙重治療」幫助復康。

## 病人檔案

蔡結平六十九歲○九年一月中風，先在東區醫院接受基本復康治療，後獲轉介至東華三院接受「雙重治療」。完成療程後，已毋須柺杖協助步行，並積極參與社區中心活動，協助病友。

## 重拾活動能力

「雙重治療」是利用「重力震動器」及「減重步行器」，訓練正確的步行姿勢。東華三院物理治療師韋嘉恒解釋「重力震動器」訓練方法：「病人必須屈膝約四十五度站在儀器上，儀器會震動一分鐘，目的是刺激大腿四頭肌及小腿肌肉收縮，加強肌力，從而改善步行姿勢及提升平衡力。」至於「減重步行器」亦發揮類似的訓練效果，韋嘉恒指出：「病人繫上儀器的繩索後，可以減輕站立及步行時所承受的身體重量，有望糾正步姿，促進康復。」經過兩、三次治療後，蔡女士雙腳已經能夠維持屈曲四十五度達一分鐘，並同時維持平衡。完成十二次療程後，步行姿勢和速度差不多回復正常，無人估到她曾經中過風。蔡女士語重心長地說：「自中風後，我醒覺到運動的確好重要，所以日日提醒自己『郁一郁』，現時我每朝早都堅持晨運，由太古城中心沿海旁步行到筲箕灣。」物理治療雖然是中風後的復康關鍵，但藥物治療亦不能忽視。中大醫學院內科及藥物治療學系腦神經科主任黃家星教授表示，醫生現時會爲中風病人處方**薄血丸**

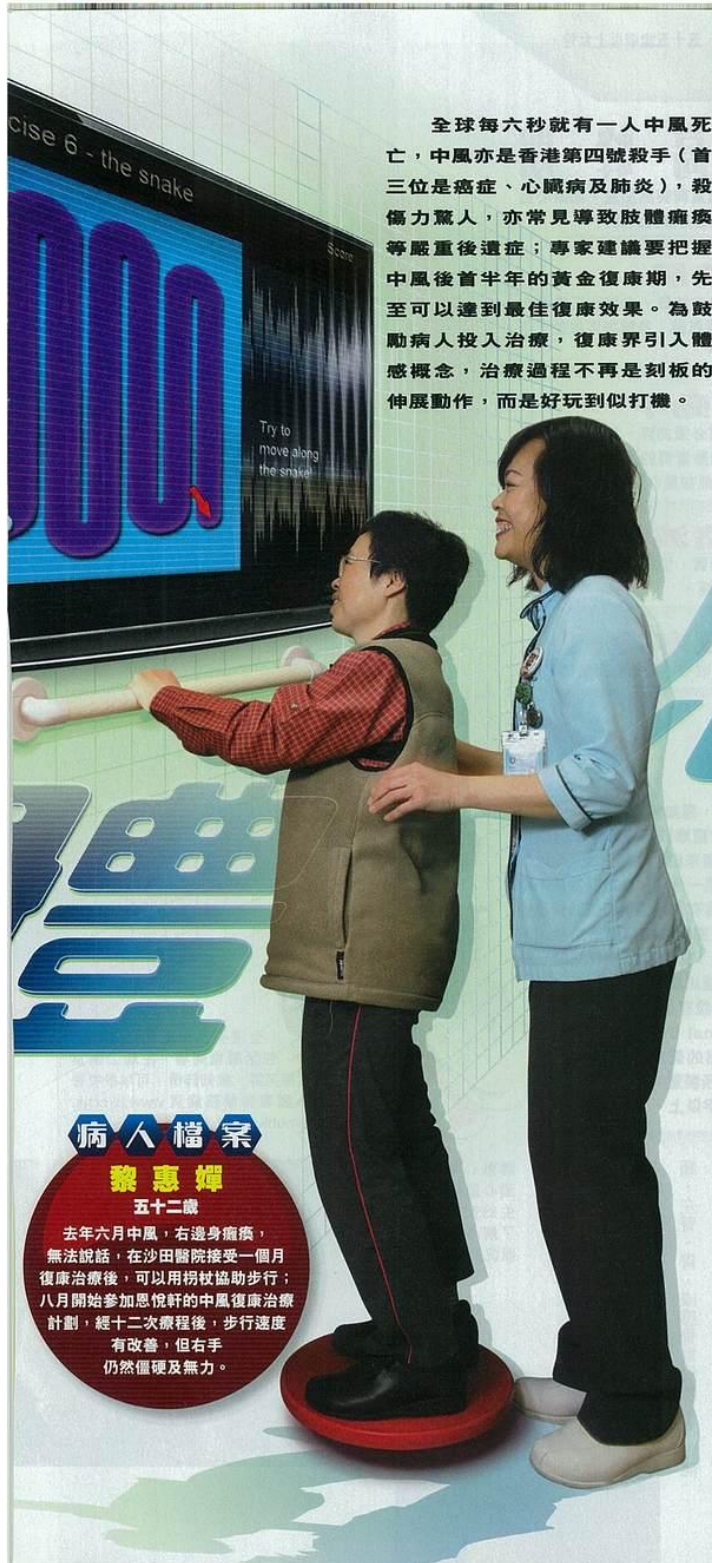
**Warfarin**，預防復發，自〇九年起，香港醫學界開展新藥的臨床研究，他解釋：「新藥 **Dabigatran** 已於美國、加拿大及日本註冊，而香港仍在臨床測試；研究顯示，**薄血丸** 可以減低約三成三復發風險，而使用 **Dabigatran** 雖只可以減低約兩成風險，但與心臟科藥物相沖機會，卻較 **薄血丸** 低，亦較少引起流鼻血等副作用。」

#### 「雙重治療」研究計劃

主辦機構：東華三院高黃慕貞紀念全人健康中心  
內容：參加者接受費用全免的四次體格評估及十二次運動訓練（每星期兩次、每次約一小時），完成後可獲 **HK\$200** 車馬費。  
對象：• 四十五至八十五歲 • 首次 **中風**，至今逾六個月及病情穩定 • 可用助行器或獨立步行至少十米  
名額：三十個  
地點：灣仔皇后大道東二百八十二號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心  
地下查詢：2574 0200

#### 醒你

除了「雙重治療」外，東華三院亦設有「腦枯止 **中風** 復康計劃」，運用不同的治療器材及針灸，加強病人的活動能力及體能。網址：<http://hhc.tungwahcsd.org> keyword：**中風**  
復康「腦枯止」持續數秒至數分鐘的說話不清、半邊身癱瘓等現象可能是 **中風** 先兆，稱為「小 **中風**」；如果不立即求醫，有 12% 曾「小 **中風**」的病人，會在一年內 **中風**，有 8% 病人會於一個月內 **中風**。



全球每六秒就有一人中風死亡，中風亦是香港第四號殺手（首三位是癌症、心臟病及肺炎），殺傷力驚人，亦常見導致肢體癱瘓等嚴重後遺症；專家建議要把握中風後前半年的黃金復康期，先至可以達到最佳復康效果。為鼓勵病人投入治療，復康界引入體感概念，治療過程不再是刻板的伸展動作，而是好玩到似打機。



有Walk Aide（紅圈）輔助，步履輕盈得多，比中風後初期要坐輪椅，是大躍進。

站在底部呈弧形的平衡板上，黎惠嫻要不斷移動身體，控制螢幕上的滾球，完成指定路程，訓練平衡力。



撰文 何玉宜 攝影 吳卓凡 插圖 朱桂葉 設計 陳振成

# 感

## 虛擬遊戲 練手腳

廿三秒就行完。」  
「對於病情較輕微，以及復康進度較佳的中風病人，會建議他們接受平衡板訓練（Gyr-Tap），提升平衡力。」

到，現在愈玩愈叻，用七十秒先至完成

「想寫字，但隻手不聽話，寫出來的字似外星文，無人看得明；說話速度變得好慢，理解力亦大不如前。」

中風後，曾是中學教師的黎女士，寫字和說話都有困難；令她非常沮喪，

### 病人檔案

#### 黎惠嫻 五十二歲

去年六月中風，右邊身癱瘓，無法說話，在沙田醫院接受一個月復康治療後，可以用拐杖協助步行；八月開始參加恩悅軒的中風復康治療計劃，經十二次療程後，步行速度有改善，但右手仍然僵硬及無力。