

## 新冠肺炎病患出院前後的復原運動

一般來說新冠肺炎的確診病人約有 80%為輕症，20%為重症患者。重症患者在急性期過後，倖存者仍有很多的後遺症，除了藥物與氧氣支持以外，要讓這些患者恢復肌力與生活功能是物理治療師可以協助的主要部分。重症患者多經歷過『類急性呼吸窘迫症候群 (ARDS-like)』的階段，因此亞急性期的早期物理治療介入非常重要，早期介入可以降低重症後虛弱症的嚴重程度，並促進生活功能快速恢復。物理治療對於新冠肺炎重症後康復者可提供呼吸運動和身體活動復原的復健介入，使其能較快回復生活功能並出院返家。

下面整理一些常見的問題：

- **力量為什麼退步？**

答：因為長時間臥床不動，會使肌力與活動力快速下降，每臥床一週，平均肌力就會下降 1 至 2 成；臥床一個月，肌力就下降一半左右。因而需要漸進式的恢復活動。

- **如何避免下床活動跌倒？**

答：下床活動時，要依漸進的方式下床，先翻身側躺，雙腳放下床邊，再以手支撐慢慢坐起，可用椅背或助行器維持平衡。等到不覺得頭暈或沒有任何不舒服的情形再嘗試用輔具支撐的方式站起或步行（圖一）。



圖一

- **一運動就開始喘該怎麼辦？**

答：我們建議使用簡單的自我檢測方式來決定運動到底適不適合您，建議在運動過程中可以試著數數字，如果能夠從 1 緩慢數到 5 而不覺得喘，則表示運動強度適宜；如果從 1 緩慢數到 3 就覺得喘不過氣了，則建議嘗試把運動難度降低。也就是強度約為有些微喘，尚可以說話但不能唱歌的程度。

- **活動覺得肌肉痠痛該怎麼辦？**

答：我們建議能使用漸進式的方式嘗試活動，一開始可以進行床上運動，讓上肢與下肢關節開始主動的活動一下，或是在床上嘗試翻身（圖二）。然後可以漸進式嘗試坐高（圖三），等到這些都可以輕鬆完成後再開始嘗試下床的運動，例如在助行器協助下站立，雙膝微蹲或病房散步（圖四），下床時間及移動距離可以每日慢慢增加，一天會比一天更進步。



圖二



圖三



圖四

● 站起來就腳軟該怎麼辦？

答：如果一站起來就腳軟，可以嘗試先試試看下面這些下肢肌力加強運動：

1. 腳跟滑床運動

病友躺在床上雙腳伸直，膝蓋彎曲再伸直，讓腳跟於床面上滑動，雙邊可交替進行，有如在床上踩腳踏車一樣（圖五），一日三回、一回 20 次。腳跟滑床運動可以促進下肢循環與膝蓋控制能力。



圖五

2. 直膝抬腿運動

病友躺在床上，一腳膝蓋彎曲讓腳踩在床上，一側膝蓋伸直腳板上勾，將腳舉起直到兩邊膝蓋等高，慢上慢下（圖六），一日三回、一回 10 次。直膝抬腿運動可以增加下肢肌力。



圖六

### 3. 坐床邊直膝抬腿

患者坐床邊雙手撐床維持平衡，伸直膝關節，再將腿抬離床緣，另一腳踩在地上，然後換邊（圖七），一日三回、一回 10 次。記得保持速度慢上慢下，並保持正確坐姿，較能鍛鍊到大腿的力量。



圖七

#### 4. 雙膝微蹲

患者雙手扶著椅背或助行器先保持平衡，然後微微彎曲膝蓋，讓膝蓋彎曲至遮住腳尖即可（圖八），一日三回、一回 10 次。這個動作可以鍛鍊到膝蓋的力量，預防腳軟。



圖八

