

# 重獲新生， 陪你走過這一路～ 肺移植病人之心肺物理治療

◎林口長庚復健科物理治療師 萬美君

◎林口長庚復健科系主治醫師 吳佩璇 校閱



學歷 | 中國醫藥大學物理治療學系  
專長 | 心肺物理治療

只是距離 5 公尺遠的廁所，卻要花 10 分鐘才能走完；夜晚入睡時無法躺平，溺水般的窒息感，已經成為每日生活的一部分……對多數人來說，這樣的生活大概很難想像。肺部疾病末期的患者，除了在這樣艱難的方式生活，還有接受肺移植手術這個選擇。

然而這並不是條好走的路。與損傷嚴重的肺共存已久的病人，並不會因為術後肺功能改善，就能立刻恢復正常生活。這類病人在疾病末期，通常活動能

力已經受限了幾個月、甚至幾年。走路走不遠、只能在房間裡行動的原因不再只是肺功能的限制，也來自周邊肌肉肌力與肌耐力的下降、長期用藥造成的肌肉病變、心肺功能不足等。術後復健有可能需要經過半年到一年的時間，才能將體能練到足以做家事、爬樓梯的程度。尤其當病人想要繼續工作以負擔家計、或是重拾以往喜歡的休閒娛樂活動，更是需要在復健上付出努力。

術前為了調整體能以面對重大手術，病人需接受一系列的心肺復健（有氧、肌力、呼吸訓練、功能性訓練等運動）；術後當病情穩定，物理治療師會依病人生命徵象的穩定程度給予合適的心肺復健。術後隔天，可能就開始在床邊進行輕度的保護關節運動，並且指導咳嗽及呼吸的技巧以減低疼痛、促進氣道衛生，降低肺部併發症的風險。除此之外需要練習基本的坐床緣、站立、行走。術後病人身上接著多條管路，治



▲經過兩個半月密集的运动訓練，腿部肌肉漸漸回復



▲病人在物理治療師（右）的陪伴下練習行走

療師會一邊確保管路的安全，一邊指導病人日常生活所需的轉位技巧。再進階一點會使用腳踏車、跑步機等器械鍛鍊病人的心肺耐力，讓病人的運動能力進步。這一切的從頭學習，都有物理治療師在旁陪伴與指引。

在復健科有句話：「醫學為生命增添歲月，復健為歲月增添生命。」這句話旨在說明，復健在於為病人增加生活品質。在家庭成員的愛與支持及長庚醫院肺移植團隊的照護與付出之下，讓病友原先不敢奢想的生活，再度成為可能。但是最大的掌聲，還是需要給這些一路努力苦過來的肺移植病友。

我喜歡鼓勵病人繼續從事他們生病前原先熱愛的活動，很多時候我們往往都小看了自己。你相信嗎？有一組由荷蘭的心、肺、肝、腎移植接受者所組成

的隊伍，已經成功登上了非洲最高峰！我見過病友依賴氧氣好幾年，光要拿掉氧氣這個想法就令他害怕，也見過病人壓抑自己的情緒，不願讓自己表現出絲毫驚慌與害怕，只因自己是家裡的支柱；但是在一步一步的陪伴下，這些害怕終會慢慢散去。以前活動範圍只在客廳與房間的病友，與我分享全家踏青出遊照；又聽著另一個病友說，以前被家人照顧，現在換他們肩負照顧孫子的責任，陪伴他們長大。這些故事常常讓我感動，在心裡為他們辛勤的努力感到值得。

對這些肺移植病人來說，有能力再度為家人付出，是一件多麼美好的事！這些病友經歷無數個月的辛勤復健以及漫長的等待，即使過程辛苦，但現在他們是實實在在地重獲新生！