重獲新生。 陪你走過這一路~ 雕刻面就人之心即物理治療

- ◎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



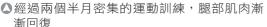
學歷 | 中國醫藥大學物理治療學系 專長 | 心肺物理治療

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







▲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。」這句話旨在説明,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

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!®