

復健， 助癌症病人再站起來！

◎高雄長庚復健科主治醫師 李炎諭

封面故事



學歷 長庚大學中醫學系雙主修醫學系
專長 腦中風及腦外傷復健、超音波導引注射治療、職業醫學、運動傷害復健、頭頸癌症復健、肌骨震波治療、肩頸下背疼痛復健、減重運動處方

陳伯還沒退休前是五金行的頭家，每天日理萬機，年輕時創業的筆路藍縷，但因為善於理財，在花甲之年已經累積了一筆不小的財富，而且子女教養的很好，已經含飴弄孫多年，平時沒事就是跟朋友聚會或是到公園運動。但近來不知怎的，覺得腰酸背痛之餘還常覺得雙腿越來越無力，在診所就醫服藥皆不見改善，後來到了醫院檢查才發

現竟然是攝護腺癌轉移到了腰椎，而且有壓迫到神經的情形！

陳伯的朋友得知他的病情，開始跟他介紹一些偏方或是地下電台聲稱可以治療癌症的藥物，陳伯也接受了，並拒絕泌尿科醫師所介紹的荷爾蒙療法、化學療法或放射線鐳的治療，而去使用偏方。豈知用了3個月偏方，病況不見好轉，下肢無力卻更嚴重了，變成只能用輪椅代步，大小便還偶爾會失禁。見情勢不對，陳伯終於願意接受正規治療，並且由泌尿科轉介到復健科門診就醫。

醫師檢查發現他下肢無力嚴重，必須接受積極的住院復健治療，在腫瘤受控制之後應該有提升與改善的空間，因此便安排住院進行積極的物理治療與職能治療，訓練的項目包括姿勢的轉位：從躺著到坐起，從坐姿到站姿，以及從床移位到輪椅或是助行器，也指導陳伯使用「」字型助行器輔助走路；此外還有肌力強化訓練：除了訓練下肢股四頭肌、臀大肌、後腿肌群、脛前肌、腓腸肌、比目魚肌的肌力與主動關節活動以外，也安排懸吊式跑步機協助他訓練行



●懸吊式跑步機可協助患者訓練行走功能（此為示意圖，非個案本人）

走功能；另外核心肌群的訓練當然也是訓練的重點，包括豎脊肌、腰方肌、腹直肌、腹橫肌、腹外斜肌、腹內斜肌的訓練都是為了讓陳伯能在翻身轉位時能更得心應手，以解決生活中遇到大大小小的情況；最後也安排平衡訓練，包括加強防跌的動作與利用髖部與踝部的控制預防跌倒風險。

此外也安排職能治療，包括功能性的站姿平衡，例如在站姿完成刷牙洗臉、用餐，以及在坐姿練習自行洗澡、穿衣、穿褲等日常生活動作，增強自

理能力，減少對家人或照顧者的依賴；另加強上肢與下肢間、雙下肢的感覺協調與功能性動作，例如讓陳伯練習在不同姿態下拾取沙包並投擲以訓練重心的轉移，或是練習在手部支撐下練習腳踢球；因為陳伯生病的這幾個月，都是靠他的太太一手包辦所有照顧大小事，老老相顧其實也快要累到虛脫了，因此我們也給了陳伯與家屬一個最高指導原則：可以自己來的，決不假他人之手。在每天的查房中，除了跟陳伯與太太嘘寒問暖，也不忘記指導陳伯運動後伸展與拉筋的重要性，才能夠每天從嚴峻的復健中完全的恢復，不會一大早帶著鐵腿與痠痛的身軀又再次去做復健。

所幸陳伯拿出當年當老闆那種「巴結」的精神，努力的訓練，終於在住院的尾聲可以在沒人協助下扶著助行器站起來，而且越走越好，目前已經練習到使用雙拐走路，現在他來門診復健逢人便說自己這段奮鬥重新站起來的故事，還成了許多復健病人的心靈導師呢！

