



World
PT Day
2026

中風

我們當中有**1/4**的人一生中會經歷中風，但幾乎所有的中風都是可以預防的



什麼是中風？

中風是指大腦某部分的血液供應突然減少或中斷。中風是一種醫療緊急情況，需要立即治療。



缺血性中風是由於血栓阻塞腦血管所引起



出血性中風是由於腦血管破裂出血所引起



暫時性腦缺血發作(TIA)是一種暫時性血管阻塞，有時被稱為“小中風”，這可能是未來中風的預警訊號

物理治療如何幫助預防中風？

物理治療師在降低中風風險上扮演重要角色，尤其是幫助人們增加體能活動和管理長期健康問題。**只要每周五次、每次30分鐘的運動，即可降低 25% 的中風風險。**規律的體能活動可以降低中風風險，也能降低首次中風後再次中風的風險。

物理治療師可以幫助您：



增加規律的體能活動，能降低血壓、改善膽固醇和血糖控制、減輕體重，並有助於緩解憂鬱和壓力



減少久坐時間，並教您如何在日常生活中加入少量活動



為可能患有其他健康問題且難以進行運動的人**推薦安全、個人化的運動方案**



中風後，物理治療如何提供協助？

復健是中風後復原的重要一環 — 它幫助患者恢復日常活動，提高生活品質，並盡可能地支持獨立生活。

復健通常在患者病情穩定後的**48小時**內開始。儘早開始有助於復原和增強信心。中風後的復原需要醫療團隊的共同參與 — 除了物理治療師，還可能包括醫師、護理師、職能治療師和語言治療師。為您制定個人化的治療計畫至關重要。

物理治療師在預防再次中風上扮演著重要角色。他們幫助人們**改變日常生活型態**，以降低二次中風的風險、促進更好的健康狀態，並協助避免長期失能。國內與國際指南均建議將**規律且強度適中的物理治療**納入中風照顧的一部分，並根據個人的目標和能力量身訂製治療方案。



物理治療為何是中風復健的核心部分？

中風之後，許多人會出現動作、平衡、走路、手臂使用、肌力、體能、疲勞以及功能獨立的問題。物理治療師是運動的專家，可以協助中風患者：

- 改善四肢的**動作與肌力**，讓您恢復獨立生活的能力，並重拾您所熱愛的事情
- 重新學習如何**行走**，並走得更遠、更快
- 改善**平衡能力**，以最大限度地降低跌倒風險 — 有**73%**的中風倖存者在中風後第一年內發生跌倒
- 緩解**僵硬、疼痛與肌肉緊繃**
- 幫助您提升**體能**，使您的心臟與肺臟更有效率的運作
- 改善您的**情緒、減輕疲勞**，並協助對抗憂鬱
- 練習**日常活動**，例如從椅子上站起來、邊走路邊說話、穿衣服，以及用手操作鑰匙和水龍頭等物品

要多少運動？

以運動為基礎的物理治療已被證實能在復原的各個階段 — 從住院治療到長期的社區復健，改善身體功能、行動能力、平衡以及生活品質。物理治療師可以幫助您安全地增加運動量，以達到您的目標。您可以從小處著手，逐步達到以下的建議：



中等強度有氧運動，每次至少 10 分鐘，每週 4 次



全天維持活動，以減少久坐的時間



每日步行 6,500 至 8,500 步



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday