# PT-I002 運動治療指導書

| 文件編號 | 版本 | 標題 | 頁碼 |
| --- | --- | --- | --- |
| PT-I002 | A | 運動治療指導書 | 1/3 |
| 擬制部門：物理治療部 | 批准：醫療部主任 | 制定日期：2024年1月1日 | 實施日期：2024年1月1日 |

## 目錄

1. [目的](#X965e08e2cd57e9f903c56e69af7d1260d9e81d9)
2. [範圍](#X335bbc9309c1fe19f2ae5ed031f5d8405740147)
3. [職責](#X046bd58fc7427e9d4dc9ce19324e49794c5711b)
4. [定義](#X3891cf89e23990a32f0bc1ab1ed5b6fa82a65aa)
5. [器材設備](#X7c4ad722827e54c36bef011e11d2a251f71335f)
6. [操作程序](#Xb2b560de49bb933a96074ae87c0eb45edfadc9d)
   1. [運動治療前評估](#Xd42edd95dea47f28e87657c49c7f711a2b32df4)
   2. [運動治療計畫制定](#X33cd2262299450c2ac125d139d180a9695c0f36)
   3. [運動治療實施](#X90309501b06bd70def164357c6296633f4c9be3)
   4. [常見運動治療方法](#X8c943d46011888b2fe8b1bdcf281fd729779b36)
   5. [注意事項及禁忌症](#X8d4f3e1c92d14c74cf17b32a71e35a7d619f245)
   6. [治療效果評估](#X2ed7f04c2925df771dfbc972b60ec4e98442d10)
7. [記錄](#Xb9f39b60f7fe9789ab6b58fb64555798d21fea9)
8. [相關文件](#X001022794d473cfde34950be6247032152da736)

## 1. 目的

本指導書旨在規範Ohealth物理治療系統中運動治療的評估、計畫制定及實施流程，確保運動治療的安全性、有效性及一致性，以改善患者的功能狀態和生活品質。

## 2. 範圍

本指導書適用於Ohealth物理治療系統內所有提供運動治療服務的物理治療師及相關醫療人員。適用於但不限於以下情況： - 肌肉骨骼系統疾病或損傷 - 神經系統疾病或損傷 - 心肺功能障礙 - 術後或急性損傷的復健 - 慢性疼痛管理 - 運動表現提升 - 預防性運動治療

## 3. 職責

### 3.1 物理治療師

* 進行運動治療前評估
* 制定個人化運動治療計畫
* 實施運動治療並監測患者反應
* 記錄治療過程及結果
* 評估治療成效並調整計畫
* 指導患者正確執行居家運動

### 3.2 醫療部主任

* 監督運動治療的整體質量
* 審核和批准運動治療相關程序和指導書
* 協調跨專業團隊合作
* 解決運動治療執行中的問題

### 3.3 護理人員

* 協助物理治療師進行運動治療
* 觀察並報告患者對治療的反應
* 在物理治療師指導下協助患者執行簡單運動

### 3.4 品質管理部門

* 定期審核運動治療的執行情況
* 收集和分析運動治療相關質量數據
* 提供質量改進建議

## 4. 定義

### 4.1 運動治療

指通過科學設計的運動來預防疾病、促進健康、恢復功能的治療方法，目的是改善患者的肌力、耐力、平衡能力、柔韌性、協調性及心肺功能等。

### 4.2 功能性運動

指模擬日常活動或特定工作/運動的動作模式，以提高患者在特定環境中的功能表現的運動方式。

### 4.3 主動運動

患者自主完成的運動，無需外力輔助。

### 4.4 被動運動

由治療師或設備提供外力，無需患者主動參與的運動。

### 4.5 阻力運動

針對特定肌肉或肌群，通過增加阻力以增強肌肉力量的運動方式。

### 4.6 有氧運動

持續性、節律性的全身性運動，能夠增強心肺功能的運動方式。

### 4.7 平衡訓練

針對提高身體平衡能力和姿勢控制的運動方式。

## 5. 器材設備

### 5.1 基礎器材

* 治療床
* 枕頭、毛巾及定位墊
* 彈力帶（不同阻力等級）
* 啞鈴、砂袋（不同重量）
* 藥球
* 平衡板、平衡墊
* 計時器
* 測量工具（關節角度計、捲尺等）
* 血壓計、心率監測器

### 5.2 專業設備

* 跑步機
* 固定式腳踏車
* 橢圓機
* 上肢及下肢等速肌力訓練設備
* 懸吊訓練系統
* 平行桿
* 樓梯訓練設備
* 鏡子

### 5.3 輔助工具

* 助行器
* 拐杖
* 輪椅
* 各類矯形器具

## 6. 操作程序

### 6.1 運動治療前評估

#### 6.1.1 病史收集

* 詢問主訴及症狀
* 收集過去病史及手術史
* 了解當前藥物使用情況
* 確認過敏史及禁忌症
* 評估患者的活動及運動習慣
* 了解患者職業及生活方式
* 確認患者的治療目標及期望

#### 6.1.2 物理檢查

* 姿勢分析
* 關節活動度測量
* 肌力測試
* 肌肉長度及柔韌性評估
* 平衡及協調能力測試
* 功能性活動評估
* 步態分析
* 神經學檢查（如適用）
* 心肺功能評估（如適用）

#### 6.1.3 特殊測試

* 根據不同病症選用適當的特殊測試
* 記錄並解釋測試結果
* 確定功能限制及障礙

#### 6.1.4 風險評估

* 評估運動治療的潛在風險
* 識別需要特別注意的安全隱患
* 確定運動強度的安全範圍

### 6.2 運動治療計畫制定

#### 6.2.1 治療目標設定

* 設定短期目標（1-2週）
* 設定中期目標（2-4週）
* 設定長期目標（4週以上）
* 確保目標符合SMART原則：具體、可測量、可達成、相關、有時限

#### 6.2.2 運動處方要素

* 運動類型選擇
* 運動強度設定（可使用Borg量表、心率、1RM百分比等方法）
* 運動頻率確定
* 運動時間/組數/次數規劃
* 漸進方式設計

#### 6.2.3 個人化調整

* 根據患者年齡調整
* 根據患者體能狀態調整
* 根據合併症調整
* 考慮患者偏好及興趣
* 考慮可用設備及環境

#### 6.2.4 計畫記錄

* 使用標準化表格記錄運動治療計畫
* 確保記錄清晰完整
* 與患者溝通並達成共識

### 6.3 運動治療實施

#### 6.3.1 環境準備

* 檢查治療區域安全性
* 準備所需器材設備
* 調整室內溫度、濕度及照明
* 確保隱私保護

#### 6.3.2 患者準備

* 確認患者身份
* 解釋治療計畫及過程
* 教導患者報告不適症狀的方法
* 協助患者採取適當的起始位置

#### 6.3.3 熱身活動

* 指導患者進行5-10分鐘低強度熱身
* 可包括輕度有氧活動及輕柔伸展
* 監測患者對熱身的反應

#### 6.3.4 主要運動實施

* 按計畫實施運動治療
* 詳細示範每個運動的正確姿勢
* 觀察並糾正患者的運動姿勢
* 根據患者反應調整運動參數
* 適時提供鼓勵及反饋
* 確保患者安全及舒適度

#### 6.3.5 整理活動

* 指導患者進行5-10分鐘整理活動
* 可包括低強度有氧運動及伸展
* 觀察患者疲勞程度

#### 6.3.6 治療後觀察

* 評估患者治療後狀態
* 記錄患者對治療的反應
* 必要時調整下次治療計畫

### 6.4 常見運動治療方法

#### 6.4.1 關節活動度訓練

* 被動關節活動（由治療師執行）
* 主動輔助關節活動（患者與治療師共同完成）
* 主動關節活動（患者自主完成）
* 各關節活動的安全範圍及注意事項

#### 6.4.2 肌力訓練

* 等長訓練（肌肉收縮但關節無運動）
* 等張訓練（關節全範圍運動，阻力固定）
* 等速訓練（關節全範圍運動，速度固定）
* 功能性肌力訓練（模擬日常活動的複合動作）
* 各肌群訓練的安全姿勢及常見錯誤

#### 6.4.3 柔韌性訓練

* 靜態伸展（維持伸展位置一段時間）
* 動態伸展（控制地移動關節至活動範圍極限）
* 本體感覺神經肌肉促進（PNF）伸展技術
* 主要肌群伸展的正確姿勢及注意事項

#### 6.4.4 平衡及協調訓練

* 靜態平衡訓練（固定姿勢維持）
* 動態平衡訓練（移動中的平衡控制）
* 不同難度級別的平衡訓練方案
* 協調性訓練方法

#### 6.4.5 心肺耐力訓練

* 連續訓練（持續一定強度的有氧運動）
* 間歇訓練（高強度與低強度交替）
* 不同有氧設備的使用方法
* 心率控制範圍計算方法

#### 6.4.6 功能性訓練

* 日常生活活動訓練
* 工作相關活動訓練
* 運動特定技能訓練
* 姿勢控制訓練

### 6.5 注意事項及禁忌症

#### 6.5.1 一般注意事項

* 運動前確認患者狀態
* 循序漸進原則
* 疼痛監測（VAS評分）
* 生命體徵監測指南
* 運動中止條件

#### 6.5.2 絕對禁忌症

* 不穩定的心血管狀態
* 急性感染及發熱
* 嚴重高血壓（未控制）
* 急性肺栓塞
* 急性心肌梗塞
* 急性器官衰竭
* 其他危及生命的急性狀態

#### 6.5.3 相對禁忌症

* 控制不佳的糖尿病
* 控制中的高血壓
* 心律不整（穩定型）
* 神經系統疾病的特定階段
* 懷孕期特定情況
* 骨質疏鬆嚴重者
* 近期手術後患者

#### 6.5.4 特殊人群注意事項

* 兒童患者
* 老年患者
* 孕婦
* 心血管疾病患者
* 呼吸系統疾病患者
* 神經系統疾病患者
* 免疫功能低下患者

### 6.6 治療效果評估

#### 6.6.1 常規評估指標

* 疼痛程度變化
* 關節活動度變化
* 肌力變化
* 平衡能力變化
* 功能性測試結果
* 患者自評量表結果

#### 6.6.2 評估頻率

* 短期治療：每次治療前後評估
* 中期治療：每週評估
* 長期治療：每2-4週評估

#### 6.6.3 治療計畫調整

* 基於評估結果的調整原則
* 進展或退步的處理方案
* 治療目標的重新設定

## 7. 記錄

| 記錄名稱 | 保存部門 | 保存期限 |
| --- | --- | --- |
| 運動治療評估表 | 物理治療部 | 7年 |
| 運動治療計畫表 | 物理治療部 | 7年 |
| 運動治療記錄表 | 物理治療部 | 7年 |
| 居家運動指導單 | 物理治療部 | 3年 |
| 運動治療成效評估表 | 物理治療部 | 7年 |

## 8. 相關文件

### 8.1 上層文件

* QM-M001 Ohealth品質手冊
* QM-P007 臨床服務管理程序

### 8.2 平行文件

* PT-I001 肌肉骨骼評估指導書
* PT-I003 徒手治療指導書
* PT-I004 物理因子治療指導書

### 8.3 下層文件

* PT-F001 運動治療評估表
* PT-F002 運動治療計畫表
* PT-F003 居家運動指導單
* PT-F004 運動治療記錄表