# PT-I004 運動治療指導書

| 文件編號 | 版本 | 標題 | 頁碼 |
| --- | --- | --- | --- |
| PT-I004 | A | 運動治療指導書 | 1/5 |
| 擬制部門：物理治療部門 | 批准：總院長 | 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. [適用範圍](#Xe2ad0b473bd3d91aa953fd7f85e8ae15217109f)
3. [職責](#X046bd58fc7427e9d4dc9ce19324e49794c5711b)
4. [定義](#X3891cf89e23990a32f0bc1ab1ed5b6fa82a65aa)
5. [操作方法](#X1f9dc98076324004060af36b6ea54d51e376a7e)
   * 5.1 [運動治療評估](#X26251946b2c4d61c9a0d332205aa9a8091c80d3)
   * 5.2 [運動治療方案制定](#X8608946498b473303ebc258fcc018f4a80ef6cb)
   * 5.3 [運動治療實施](#X49a68c5ed0aac97c88c6932189987043730d59f)
   * 5.4 [運動治療指導](#X58f89212e8042df4ef08ccd7a48600515ee0cd2)
   * 5.5 [居家運動指導](#X17313e777740636bff137c0352fd4a50060aa15)
6. [注意事項](#X7fc48fcf6d1f919986f154eaf3d6315e32fac58)
7. [相關文件](#X946c35572c8b3fdbc57830336d43de553f388af)

## 1. 目的

建立運動治療操作的標準流程，確保物理治療師能夠安全、有效地為患者提供科學的運動治療方案，達到改善功能、增強肌力、提高關節活動度、增強平衡能力及協調性的治療目標。

## 2. 適用範圍

本指導書適用於Ohealth物理治療體系內所有提供運動治療的治療師，涵蓋肌力訓練、關節活動訓練、平衡訓練、協調性訓練、功能訓練及居家運動指導等運動治療方式。

## 3. 職責

### 3.1 物理治療部門主管

* 負責本指導書的擬定、審核及更新
* 確保團隊成員理解並遵循本指導書的要求
* 定期評估運動治療服務的品質，並主導改進

### 3.2 物理治療師

* 依據本指導書要求執行運動治療相關操作
* 負責患者的運動治療評估、治療方案制定及實施
* 提供科學、適切的居家運動指導
* 及時反饋運動治療過程中發現的問題

### 3.3 品質管理人員

* 監督本指導書的實施情況
* 收集運動治療過程中的品質數據
* 協助改進運動治療流程和方法

## 4. 定義

### 4.1 運動治療

通過科學設計的活動或動作，促進患者恢復功能、增強肌力、提高關節活動度、改善平衡及協調能力的治療方法。

### 4.2 肌力訓練

通過抗阻運動增加肌肉力量的訓練方法，包括等長收縮、等張收縮和等速收縮訓練。

### 4.3 關節活動度訓練

針對關節活動受限而設計的運動訓練，目的是增加關節的活動範圍。

### 4.4 平衡訓練

通過特定活動提高患者平衡能力，減少跌倒風險的訓練方式。

### 4.5 協調性訓練

通過特定活動提高神經肌肉協調能力的訓練方式。

### 4.6 功能訓練

針對特定日常生活活動能力設計的復健訓練，以提高患者生活自理能力。

### 4.7 居家運動指導

為患者設計科學、安全且易於執行的居家運動方案，並提供詳細指導。

## 5. 操作方法

### 5.1 運動治療評估

#### 5.1.1 肌力評估

* 採用手動肌力測試(MMT)評估肌力
* 肌力分級：0級(無收縮)至5級(正常肌力)
* 評估時注意患者疼痛反應，不強行測試
* 記錄於運動治療評估表(PT-F014)

#### 5.1.2 關節活動度評估

* 使用測角器測量各關節活動範圍
* 分別記錄主動與被動關節活動度
* 測量時注意患者舒適度，不強行進行
* 記錄於運動治療評估表(PT-F014)

#### 5.1.3 平衡功能評估

* 採用合適的平衡測試，如Berg平衡量表、單足站立測試等
* 評估患者靜態及動態平衡能力
* 記錄於運動治療評估表(PT-F014)

#### 5.1.4 功能活動評估

* 評估患者在日常生活、工作或運動中受限的功能活動
* 使用適當的功能評量表進行量化評估
* 記錄於運動治療評估表(PT-F014)

### 5.2 運動治療方案制定

#### 5.2.1 方案設計原則

* 依據評估結果確定治療目標
* 遵循「個體化」原則設計運動方案
* 考慮患者年齡、體能狀況、疾病特性、共病情況等因素
* 運動量遵循「漸進式」原則，由易到難，由輕到重
* 方案須包含運動類型、強度、頻率、持續時間等要素

#### 5.2.2 肌力訓練方案設計

* 依肌力等級選用適合的訓練方式：
  + 0-1級：電刺激、被動運動
  + 2級：主動輔助運動
  + 3級以上：抗阻運動
* 確定抗阻類型：徒手抗阻、彈力帶、重物、器械等
* 設定訓練量：
  + 組數：一般1-3組
  + 次數：依肌力情況，一般8-15次/組
  + 休息時間：組間休息30-60秒

#### 5.2.3 關節活動度訓練方案設計

* 選擇適合的技術：
  + 主動運動
  + 主動輔助運動
  + 被動運動
  + 關節鬆動術
* 設定運動範圍、次數和持續時間

#### 5.2.4 平衡訓練方案設計

* 依據評估結果選擇難度適宜的訓練方式
* 考慮支撐面積、重心高度、環境穩定性等影響因素
* 設計漸進式難度提升方案

#### 5.2.5 功能訓練方案設計

* 針對患者日常生活、工作需求設計功能訓練
* 分解複雜動作為簡單步驟進行訓練
* 結合肌力、關節活動度和平衡訓練

### 5.3 運動治療實施

#### 5.3.1 治療準備

* 確認患者身份及治療計畫
* 準備所需治療器材和設備
* 向患者解釋治療目的和程序
* 檢查患者生命體徵及當日身體狀況

#### 5.3.2 治療環境準備

* 確保治療空間充足且安全
* 準備必要的治療墊、器材
* 治療環境應保持適宜溫度、通風良好、隱私性佳

#### 5.3.3 肌力訓練實施步驟

* 引導患者完成5-10分鐘暖身活動
* 依據計畫實施肌力訓練
* 觀察患者反應，適時調整訓練強度
* 記錄患者完成情況及反應
* 訓練後視需要提供冰敷緩解肌肉疲勞

#### 5.3.4 關節活動度訓練實施步驟

* 在訓練前可先使用熱療或超音波軟化組織
* 依計畫實施關節活動度訓練
* 動作需平順，避免快速強力牽拉
* 尊重患者疼痛反應，不強行推進
* 記錄訓練過程及患者反應

#### 5.3.5 平衡訓練實施步驟

* 準備必要的安全保護措施
* 依計畫進行平衡訓練
* 密切觀察患者平衡狀況，確保安全
* 根據訓練反應調整難度
* 記錄訓練情況及進展

#### 5.3.6 功能訓練實施步驟

* 分步驟引導患者執行功能活動
* 提供必要的支持與輔助
* 隨能力提升逐漸減少輔助程度
* 模擬真實生活環境進行訓練
* 記錄訓練過程及進展

### 5.4 運動治療指導

#### 5.4.1 患者教育

* 解釋運動治療的目的和效果
* 說明運動與恢復的關係
* 強調正確運動姿勢及技巧的重要性
* 使用圖示、模型或影片輔助講解

#### 5.4.2 實操示範

* 治療師先示範正確的運動動作
* 分解複雜動作，逐步示範
* 提醒運動中的注意事項和關鍵點
* 指出常見錯誤姿勢並糾正

#### 5.4.3 監督練習

* 觀察患者執行運動動作
* 及時糾正不正確的姿勢
* 鼓勵患者，給予正向回饋
* 依據患者表現調整運動難度

### 5.5 居家運動指導

#### 5.5.1 居家運動計畫制定

* 依據治療目標選擇適合居家執行的運動項目
* 運動方案應簡單易行，不需複雜器材
* 明確指定運動頻率、組數、次數等參數
* 考慮患者居家環境，確保安全可行

#### 5.5.2 居家運動指導方式

* 提供書面居家運動指導單(PT-F016)
* 使用圖示清楚展示每個動作
* 親自示範並觀察患者回示操作
* 必要時提供影片資料

#### 5.5.3 居家運動注意事項

* 說明運動中可能的不適反應及處理方法
* 明確指出需停止運動的警訊
* 指導患者保存居家運動記錄
* 預約下次回診時間，討論居家運動執行情況

## 6. 注意事項

### 6.1 禁忌症

* 各運動治療方式的絕對與相對禁忌症：
  + 嚴重心肺功能不全患者禁止高強度運動
  + 急性發炎期禁止主動運動
  + 骨折未固定前禁止抗阻運動
  + 開放性傷口區域避免運動
  + 血液動力學不穩定患者暫緩運動治療

### 6.2 安全注意事項

* 運動前檢查患者生命體徵
* 維持治療環境整潔安全
* 確保器材設備良好狀態
* 平衡訓練時做好防跌措施
* 運動訓練中密切觀察患者狀態
* 運動後評估疲勞程度及恢復情況

### 6.3 常見不適反應及處理

* 暫時性肌肉酸痛：
  + 為正常反應，24-48小時內緩解
  + 可使用冰敷、適度休息緩解
  + 下次運動前進行充分暖身
* 異常疼痛：
  + 若出現關節或肌肉的銳痛或持續性疼痛，應停止運動
  + 通知主治物理治療師評估
  + 必要時調整運動方案
* 頭暈或呼吸急促：
  + 立即停止運動，讓患者休息
  + 監測生命徵象
  + 嚴重時遵循緊急醫療流程

## 7. 相關文件

### 7.1 上階文件

* PT-P003 治療實施程序
* PT-P004 治療成效評估程序
* PT-P006 治療安全管理程序

### 7.2 平行文件

* PT-I001 肌肉骨骼評估指導書
* PT-I003 徒手治療操作指導書
* PT-I005 物理因子治療操作指導書

### 7.3 下階文件

* PT-F014 運動治療評估表
* PT-F015 運動治療記錄表
* PT-F016 居家運動指導單