# PT-P007 功能性訓練程序

| 文件編號 | PT-P007 | 版次 | A |
| --- | --- | --- | --- |
| 標題 | 功能性訓練程序 | 頁次 | 1/4 |
| 擬定 | 物理治療部門 | 核准 | 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](#目的)
2. [適用範圍](#適用範圍)
3. [權責](#權責)
4. [定義](#定義)
5. [程序](#程序)
   * 5.1 功能性訓練評估與準備
   * 5.2 功能性訓練計劃制定
   * 5.3 功能性訓練實施
   * 5.4 功能性訓練進度評估與調整
   * 5.5 功能性訓練結束與居家指導
   * 5.6 特殊患者功能性訓練調整
6. [相關文件](#相關文件)

## 1. 目的

本程序旨在規範功能性訓練的評估、計劃、實施與追蹤流程，確保功能性訓練的科學性、安全性與有效性，促進患者在日常生活、工作和運動等真實環境中的功能恢復與表現提升，提高患者生活品質與獨立性。

## 2. 適用範圍

本程序適用於Ohealth物理治療體系內所有院所提供的功能性訓練服務，包括但不限於行走訓練、平衡訓練、協調性訓練、職業相關功能訓練、運動特定功能訓練及日常生活活動訓練等。適用於各類需要改善功能表現的患者。

## 3. 權責

### 3.1 物理治療部門主管

* 監督功能性訓練程序的實施與執行
* 協調解決功能性訓練過程中的問題與資源需求
* 組織功能性訓練相關的團隊培訓與技能提升
* 審核複雜個案的功能性訓練計劃
* 定期評估功能性訓練服務品質與效果

### 3.2 資深物理治療師

* 指導與協助初級物理治療師制定功能性訓練計劃
* 參與複雜個案的功能性訓練設計與實施
* 提供功能性訓練技術諮詢與指導
* 協助開發與更新功能性訓練方案
* 參與功能性訓練成效評估與品質改進

### 3.3 物理治療師

* 評估患者功能狀態與需求
* 設計個性化功能性訓練計劃
* 實施功能性訓練並指導患者正確執行
* 監測患者在訓練中的反應與進展
* 調整訓練計劃以適應患者進步或限制
* 記錄訓練內容與患者反應
* 評估訓練成效並提供居家訓練指導

### 3.4 輔助人員（物理治療助理/技術員）

* 在物理治療師監督下協助功能性訓練的實施
* 準備功能性訓練所需的設備與環境
* 協助監測患者訓練中的安全與反應
* 記錄基本訓練數據

### 3.5 患者與照顧者

* 積極參與功能性訓練計劃的制定與實施
* 在訓練中提供反饋與合作
* 遵循居家訓練指導
* 報告任何不適或異常反應

## 4. 定義

### 4.1 功能性訓練

針對患者在日常生活、工作或運動中的具體功能需求，設計與實施的專項訓練活動，旨在改善特定功能表現、提高獨立性與生活品質。

### 4.2 任務導向訓練

基於特定功能任務的完整動作訓練，強調在真實或模擬環境中進行與生活相關的完整動作練習，促進運動學習與功能恢復。

### 4.3 功能性進階

根據患者功能恢復情況，系統性增加訓練難度與複雜性的過程，包括增加阻力、減少支持、加入不穩定因素、增加認知要求等策略。

### 4.4 功能性評估

評估患者在特定功能活動中的表現能力，包括質性觀察與量化測量，如計時行走測試、平衡量表、功能性伸展測試等。

### 4.5 功能性目標

與患者日常生活、工作或運動相關的具體、可衡量的功能性成果目標，如「能夠獨立上下12階樓梯」、「能夠負重10公斤行走100公尺」等。

### 4.6 運動學習原則

指導功能性訓練設計的學習理論原則，包括任務特異性、變異性練習、分散性練習、反饋調整等促進動作技能獲得與保留的策略。

## 5. 程序

### 5.1 功能性訓練評估與準備

#### 5.1.1 功能性需求評估

* 詢問患者日常生活、工作與休閒活動需求
* 識別患者最關注與最困難的功能活動
* 記錄患者功能性目標與期望
* 了解患者生活與工作環境特點

#### 5.1.2 功能性基線測量

* 使用標準化功能評估工具進行測量
* 選擇與患者需求相關的功能性測試
* 記錄基線功能表現數據
* 分析功能缺損的具體原因與成分

#### 5.1.3 訓練環境與設備準備

* 確認功能性訓練所需空間與設備可用性
* 準備模擬患者真實環境的道具與設施
* 檢查所有訓練設備的安全性與功能性
* 調整訓練環境以確保安全與效率

#### 5.1.4 患者準備

* 確認患者健康狀況適合進行訓練
* 測量訓練前基本生命徵象（必要時）
* 解釋訓練目的、過程與預期效果
* 確保患者穿著適合訓練的服裝與鞋具

### 5.2 功能性訓練計劃制定

#### 5.2.1 設定功能性目標

* 與患者共同設定短期與長期功能目標
* 確保目標符合SMART原則（具體、可測量、可達成、相關、有時限）
* 將目標分解為可執行的訓練階段
* 記錄目標於治療計劃中

#### 5.2.2 功能分析與訓練要素確定

* 分析目標功能所需的基本要素（力量、關節活動度、平衡等）
* 確定限制功能表現的主要因素
* 將功能動作分解為組成成分
* 設計針對各組成成分的訓練項目

#### 5.2.3 選擇訓練策略與方法

* 根據功能目標選擇適當的訓練方法
* 確定任務特異性訓練活動
* 選擇適當的訓練設備與輔助工具
* 設計符合運動學習原則的訓練序列

#### 5.2.4 設定訓練參數

* 確定訓練頻率與時長
* 設定各訓練項目的重複次數、組數、難度
* 規劃休息間隔與訓練節奏
* 設計漸進式負荷與難度增加計劃

#### 5.2.5 制定居家訓練計劃

* 選擇適合居家環境的功能性訓練活動
* 提供清晰的書面與圖像指導資料
* 設定合理的居家訓練頻率與強度
* 確保居家訓練的安全性與可行性

### 5.3 功能性訓練實施

#### 5.3.1 訓練前準備與溝通

* 向患者解釋當次訓練目標與內容
* 複習前次訓練成效與進展
* 檢查患者身體狀況與任何不適報告
* 展示訓練動作與技術要點

#### 5.3.2 基本要素訓練

* 進行功能相關的基本能力訓練
* 實施針對性的關節活動度訓練
* 執行功能肌力與耐力訓練
* 實施基礎平衡與協調性訓練

#### 5.3.3 功能性任務訓練

* 引導患者執行完整功能性任務
* 提供適當的輔助與支持
* 調整任務難度以匹配患者能力
* 實施任務導向的反覆練習

#### 5.3.4 環境與任務變異訓練

* 在不同環境與條件下實施訓練
* 改變任務執行的速度、方向與方式
* 加入干擾因素與認知挑戰
* 模擬真實環境中的功能要求

#### 5.3.5 訓練反饋與調整

* 提供及時、具體的口頭反饋
* 使用鏡子或錄影提供視覺反饋
* 根據患者表現調整訓練難度
* 解決訓練中出現的困難與問題

#### 5.3.6 訓練記錄

* 記錄訓練內容、時長與參數
* 記錄患者在訓練中的表現與反應
* 記錄任何訓練調整與特殊觀察
* 記錄患者報告的主觀感受

### 5.4 功能性訓練進度評估與調整

#### 5.4.1 定期功能性評估

* 定期重複功能性評估測試
* 使用與基線測量相同的評估工具
* 比較結果與基線及前次評估數據
* 評估功能目標的達成情況

#### 5.4.2 訓練進階標準

* 設定明確的訓練進階標準
* 當患者連續完成現階段訓練且表現穩定時進階
* 確保進階幅度適中，不過大亦不過小
* 記錄進階決策及依據

#### 5.4.3 訓練計劃調整

* 根據評估結果調整訓練目標
* 修改訓練內容以解決持續存在的功能限制
* 更新訓練參數以提供適當挑戰
* 調整訓練策略以優化效果

#### 5.4.4 跨專業協調

* 與其他專業人員分享功能進展
* 協調多專業治療目標與方向
* 整合其他專業的治療建議
* 確保功能訓練與整體治療計劃協調一致

### 5.5 功能性訓練結束與居家指導

#### 5.5.1 結束評估

* 進行全面的功能性評估
* 比較最終結果與初始基線
* 評估功能目標達成情況
* 確定是否需要後續追蹤或支持

#### 5.5.2 制定維持計劃

* 設計長期功能維持與進步計劃
* 提供具體的自我管理策略
* 建議適合的社區資源與活動
* 設定功能維持目標與自我監測方法

#### 5.5.3 居家訓練指導

* 提供書面居家訓練手冊
* 實際示範與練習居家訓練活動
* 提供訓練頻率、強度與進階建議
* 指導安全注意事項與異常反應處理

#### 5.5.4 追蹤安排

* 制定後續追蹤評估計劃
* 提供聯絡方式與求助途徑
* 安排必要的定期回診
* 建立長期功能監測機制

### 5.6 特殊患者功能性訓練調整

#### 5.6.1 老年患者

* 增強安全措施，預防跌倒風險
* 調整訓練強度與休息比例
* 重視功能性活動與日常生活技能
* 考慮認知能力對訓練的影響

#### 5.6.2 兒童患者

* 融入遊戲元素增強參與動機
* 根據發展階段調整訓練內容
* 納入家長/照顧者共同參與
* 考慮學校與社交功能需求

#### 5.6.3 慢性疼痛患者

* 結合疼痛管理策略與功能訓練
* 使用分級活動計劃漸進增加活動量
* 關注患者對活動的恐懼與避免行為
* 調整功能目標以平衡疼痛控制與功能提升

#### 5.6.4 神經系統患者

* 考慮認知與交流能力對訓練的影響
* 調整指令與反饋方式以適應患者理解能力
* 重視姿勢控制與異常張力的管理
* 設計考慮動作控制障礙的安全訓練環境

## 6. 相關文件

### 6.1 上階文件

* QM-M001 Ohealth品質手冊

### 6.2 平行文件

* PT-P001 物理治療評估程序
* PT-P002 治療計劃制定程序
* 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

### 6.3 下階文件

* PT-I004 運動治療指導書
* PT-I006 功能性訓練指導書
* PT-I007 平衡訓練指導書
* PT-I008 步態訓練指導書

### 6.4 表單

* PT-F001 物理治療評估表
* PT-F002 治療計畫表
* PT-F003 病患進展記錄表
* PT-F007 功能性訓練記錄表
* PT-F008 居家功能訓練指導單