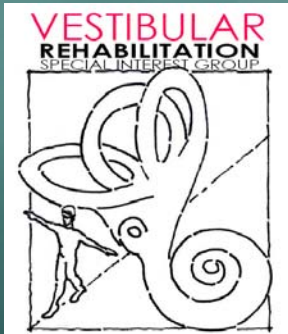


衛教單

 NeurologySection



腦震盪 Concussion

作者: Laura O. Morris, PT, NCS

有關腦震盪、暈眩和平衡的訊息

什麼是腦震盪？

腦震盪是在腦承受到震動後發生(有或沒有喪失意識)。它包含許多會影響正常的身體、情緒、和精神狀況的症狀。身體的症狀可能有頭疼、暈眩、不平衡、噁心(想吐)、疲累、失眠、重複或模糊的視覺和對光和聲音敏感。情緒的症狀可能有易怒、坐立不安、憂鬱、沮喪、心情起伏不定、有侵略性、或減少抗壓性。認知(思考)方面的症狀可能有短期或長期記憶力喪失、困惑、思想緩慢、和無法專心。正因為症狀的多變化性以致於可能會影響您的日常生活功能，所以去看合適的健康照護專業是非常重要的，包含專科醫師、神經學家、和物理治療師。

腦震盪常常是無法診斷的因為它並不能在影像中顯示出來，例如核磁共振(MRI)或電腦斷層掃描(CT scan)。後腦震盪症狀會因大腦創傷後的化學和能量供應改變而產生。大腦會無法有效的實行正常生理反應而產生上述的症狀。

假如我有腦震盪，我應該採取什麼步驟？

在有腦震盪後，最重要的是限制身體和認知的運作，因為大腦不能適當地對正常的指令反應。增加身體運作太快，例如：回到社交活動或運動；或認知方面的運作，例如：回到學校或工作，並不會有治療的效果而且容易引發症狀。一旦症狀改善了，您應該要漸進地開始回到正常的活動，只要不會明顯的增加不適的感覺。

物理治療的方式對於每個有腦震盪的患者都不同而以他們的症狀和限制而定。物理治療師會完成詳盡的評估來判斷目前的問題。物理治療扮演著幫助恢復身體活動的角色。這是漸進的過程，因為不要讓被腦震盪所危及的系統過度運作是非常重要的。您必需要沒有症狀才能增加活動的程度。

如果患者有暈眩或無法維持平衡，前庭復健(vestibular rehabilitation)是合適的。前庭系統包含了內耳和它連結到大腦的組織(用於感覺頭部的運動和保持平衡)。此外，它也負責當您的頭在轉動時，您的眼睛能專注在物體上。內耳是位於頭顱內耳後的非常小和精細的組織。腦部的創傷可能會造成內耳的損傷。藉由特別的運動和管理技巧，暈眩可以被有效的減少或消除而且可能改善平衡。

為了在短期間達到最大的恢復，遵守所有醫學專業的建議是非常重要的。

翻譯：林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS



1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,

Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org