

你所不知道的復健科

內容下載：

在許多病患的眼中，復健科等同於物理治療、職能治療與語言治療，但其實復健科是個團隊，復健科醫師並非只擔任開立復健單的工作，其實也積極擔任治療的角色。近幾年，在復建醫學上，例如疼痛治療與心肺復健也有許多卓越的進展，以下就為各位民眾做個簡單的介紹。

疼痛治療

首先在骨骼肌肉的疼痛部分，臺大復健科早在數年之前，就開始使用高頻超音波儀，來協助診斷骨骼肌肉的疾患。或許民眾們會有疑問，超音波到底可以看到什麼？其實它就像個縮小版核磁共振儀，適用於身體表淺處的肌腱與韌帶，可以把肌肉紋理、肌腱纖維排列與輕微的骨表層凹凸不平，巨細靡遺的顯現出來，最常檢查的部位包含肩關節、膝關節與踝關節，只要熟悉相對的解剖構造與超音波成像的原理，它就像復健科醫師的第二個聽診器。而近年來不僅本部超音波檢查室提供臺大醫院相關疾患，在每月至少 500 名的檢查量外，其臨床經驗已領先亞洲地區，本部王亭貴主任、陳文翔副教授以及多名主治醫師，近年來更接受泰國與印尼復健醫學會的邀請，舉辦過多次的超音波工作坊，得到廣泛的回響，也吸引許多國外醫師遠渡重洋來台取經！

但除了在診斷上面的價值外，超音波也開始應用在許多侵入性的治療。舉例來說，以往對於肩膀內旋轉肌袖(Rotator Cuff)病變，除了開藥與利用物理儀器治療之外，並沒有太好的方法，雖有醫師會嘗試利用體表定位的方式，將抗發炎的藥物送進病變處周圍，但常常效果不彰。因此本科超音波檢查室，近一兩年來極力發展超音波導引下注射技術，舉凡鈣化性肌腱炎，肩關節夾擠症候群，或慢性肩峰下滑囊炎，病患通常在接受 1~2 次的注射之後，就會得到顯著性改善。除了肩關節外，包含媽媽手、網球肘與扳機指等常見疾患，雖然這些構造非常細微，但在超音波導引之下，藥物就能順利送進病變處，也能讓病痛得到明顯緩解。筆者就有一位男性患者，因扳機指困擾 5、6 年，接受藥物與物理儀器治療皆無顯著成效，之後接受超音波檢查，證實在該指關節的第一組滑輪環有增厚的現象，因此在患者同意後立即做了超音波導引下類固醇注射，兩週後患者回診時主訴疼痛不再，且彎曲手

指時卡卡的感覺也已消失。

另外為服務有鈣化性肌腱炎與足底筋膜炎的患者，復健部也開始提供體外震波的治療。其成效據研究可能來自刺激組織代謝進而產生修復，或是影響附近痛覺感知後的效果。以往體外震波治療足底筋膜炎，在實證醫學上的療效並未被完全確定，但本部在筆者、陳思遠助理教授、陳文翔副教授的合作與公衛學院簡國龍教授的指導下，證實中高能量的聚焦式震波，的確可以減輕患者的疼痛，其研究成果亦刊登在知名復健科期刊“Archive of Physical Medicine and Rehabilitation”上，提供醫師在治療這群患者時更好的指引。而本部利用震波治療患者時，除以疼痛來定位治療部位外，還併用超音波指引，使得震波可以更精確的聚焦在病灶之上。筆者就有一位患者，因肩膀鈣化性肌腱炎已造成本身寢食難安，在接受震波每週 1 回，共 3 回的治療後，自述晚間已經很少因為疼痛而驚醒，同時因為疼痛而受限的肩膀活動度也大幅改善！

心肺復健

再來是心臟復健的部份，有些民眾會好奇，心臟病要做什麼復健？心臟復健，在臺大醫院的服務族群，主要為冠狀動脈疾病的患者，在導管氣球擴張術或繞道手術後，接受以有氧運動為主的復健活動，希望這群病患，能夠改善身體攝取氧氣的能力，進而降低心血管疾病的死亡率！本部心臟復健部門，在賴金鑫教授與陳思遠助理教授的領導之下，已經嘉惠許多患者，甚至有多人長住國外，卻因為聽聞臺大復健部心臟復健成效卓越，而特地歸國接受 3 個月左右之復健課程。或許有讀者會問，做有氧運動在健身房就好啦，為何一定要大費周章到臺大醫院呢？原因是在臺大心肺復健治療室，患者訓練的強度是以本身初始的極限腳踏車測驗當作參考，量身訂做的復健處方，同時過程當中，有心電圖與專業的物理治療師予以監測和指導，其安全性與成效皆有目共睹！

在看完筆者簡單的介紹後，相信各位對復健科又有更嶄新的認知，也歡迎有上述需求的患者，能夠找到更合宜的治療方式，享受美好人生！

復健部主治醫師 張凱閔