

我在中山做復健的日常

文/彭昱憲

「你住在復健病房，是來運動，不是來休息。」一位醫師說。當我從神經內科轉到復健病房時，這句話讓我當頭棒喝，「是啊，我是來運動的。」

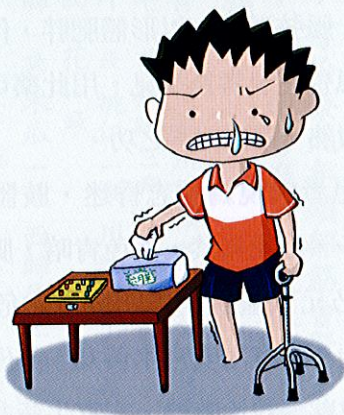
我，47歲，三年前第二次中風，第一次病發幾天後肌力就恢復了，但是幾個月後又再復發，這次的我到今天仍在復健。

剛開始時連抽衛生紙都沒辦法，於是朋友拿念佛計數器讓我練習手指力量，做了之後，真的，我的手指靈活起來。

「最好的醫師、復健師，其實是自己！」

我在中山兩個院區輪流住院滿六個月，輪椅加四腳拐也用了六個月，人家手機在看影片笑話，我則是在網路上複習解剖學，把神經肌肉組織重新溫習，好跟老師討論怎麼做運動最好。因為老師很努力教，我自己也要負責任，拼命運動，我也相信只要願意動，努力動，體力一定會愈來愈好。

我現在仍然四天復健，大慶、中興院區兩邊跑，太太還會陪我去運動中心運動。有人問「哪邊老師比較好？」真的都很好，而且有問題問不倒，每位老師各有千秋，他們注重的問題點不同，但都是我所需要的，就是因為多個老師所以可以更全面的照顧。最重要，自己的心態要把復健當成在學校上課，老師出的作業不僅要做，而且有問題要隨時間。甚至有時我還會在復健師前面做些自己發明的運動，是否對錯，老師馬上就會幫你修正。



每次的復健就像是肌肉鍛鍊的突破難關！好幾種老師建議的運動，例如上肢就分為肩膀、手臂、手腕、指力要做的可多呢！每次都會「小」疲倦，可是不做又不行。我如果一星期沒動，張力會變強，而且肌力也會退步，因此復健不僅僅是鍛鍊，更是為了維持體力機能，我可不能再過著三天打魚，兩天曬網的日子。

最近因為腳步已經愈來愈穩定，但有時還會忽然失去平衡，就問老師「老師，核心運動怎麼鍛鍊？」

「你只要每次站立、坐姿，肚子都能注意用力，不要鬆垮垮的，核心就能練起來了。」

我終於領悟到，原來最好的復健就是「活在當下」，連運動都是，不用運動器材，生活中爬樓梯，健康操，多走路，甚至是保持正確姿勢，然後加上最重要的「持之以恆」，就可以簡簡單單的在生活輕鬆鍛鍊身體。



有位中風的病友進步神速，他的家人說「他除了吃飯睡覺，都在復健。」，我想就是這種「活在當下」隨時在運動的心態，以及不放棄的精神，讓自己快速進步。就像復健老師說的「把好手綁起來，強迫壞手活動，你一定會很快看出效果。」

是不是有六個月黃金期，我不知道，總之，不斷的做運動，就一定有回報。一直到現在快滿三年，我仍然覺得在進步。

即使我的肢體離隨心所欲還有一段距離，但我身體變好了，一堆小疾病慢慢改善，心靈也因為宗教信仰而更穩定，真可所謂塞翁失馬。真的要感謝給我鼓勵與幫助的中山復健團隊，不僅給我力量也展現專業能力。

當然了，太太的提攜與家人的溫暖，才是努力前進最重要的資糧。

