



Stroke may damage parts of the brain that control body movement and coordination. Physiotherapy helps you to regain as much strength, coordination and flexibility as possible. Your physiotherapists will assess you and recommend a care plan, based on your medical history and current problems, to give you every chance of achieving a good recovery.

How does stroke affect my movement?

- ▶ You may experience weakness or complete paralysis on one side of your body. This can make it difficult for you to use those limbs in your daily activities.
- ▶ You may experience sensory disturbances in the limbs on the affected side. The affected limb can feel numb or have a heavy sensation due to the weakness. This can affect your ability to coordinate movements. Occasionally, some people may experience a “burning sensation” or that of “pins and needles” which can be uncomfortable or painful.
- ▶ You may have problems with your balance and maintaining an upright posture.
- ▶ Joints over affected side may be prone to injury. For instance, a strain on the ligaments or inflammation along the tendons can occur in the shoulder, knee or ankle joints on the weaker side.
- ▶ The muscles over your affected side also may become stiff which can limit your movement. Some people may develop muscle spasms or spasticity.



What is physiotherapy?

After a stroke, the brain cannot grow new cells to replace the damaged ones. Physiotherapy helps facilitate your brain's ability to reorganise itself to regain some of the functions that were lost through various techniques such as exercises, skills training, manipulation or neuromuscular electro-stimulation. Where applicable, a robotics guided therapy approach may also be used.

How can physiotherapy help?

In the early stages after a stroke, your physiotherapist will focus on:

1) Restoring your ability to move safely.

Depending on your needs, physiotherapists will:

- ▶ Offer therapy to help strengthen and coordinate the movements in your limbs.
- ▶ Advise you on how to position yourself when lying down or sitting.
- ▶ They can work with your carers or nurses to teach techniques on how to transfer yourself from your bed to a chair and vice versa.
- ▶ Help you to relearn walking tasks and motivate you to participate actively in your rehabilitation journey.
- ▶ Decide if any assistive aids, such as walking sticks will improve your walking.
- ▶ Improve your endurance and higher balance skills that are needed especially for community mobility.
- ▶ Work together with the stroke care team, your carer, family and friends to support your recovery.

2) Preventing secondary complications such as

- ▶ Muscle and joint stiffness
- ▶ Chest infections



For some people who have suffered a severe stroke, a full recovery may be less likely. In such instances, your physiotherapist would use assistive devices to teach you and your carers different ways of doing things to help you achieve your optimal level of independence in your activities of daily living.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

Published in January 2019

Reviewed in March 2022

An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.



Where will I have therapy?

The location of your therapy will depend on the stroke severity. It is important to talk to your stroke care team to find out which location would be most appropriate for your condition.

Inpatient

Physiotherapy starts as soon as you are admitted into a hospital. It involves exercises at the bedside, moving around in the ward or in a specialized gym area.

When medically stable, you may be transferred to a rehabilitation unit (in the hospital or community hospital) to continue your treatment.



Outpatient

Upon discharge from the hospital, there are day rehabilitation centres or outpatient therapy gyms services in hospitals which offer a variety of programmes to work on specific goals.

Home based therapy

There are specialised community rehabilitation teams that are able to provide home based therapy. This might be suitable for people who have difficulty in mobilising out of their house or have certain functional goals that would benefit from training in a more contextualized environment like their home.





How can my carer or family help?

If possible, your carer or family members should attend the rehabilitation sessions with you. They can learn to assist you with the exercises and apply the rehabilitation techniques with you at home.

If you are confined to the bed,

- ▶ Your physiotherapist will teach your carers how to position yourself in different ways so as to maintain flexibility in your joints and to improve your posture and balance.
- ▶ The nurses will teach your carer and help to reposition you every 2 to 3 hours to prevent bed sores during the hospital stay.



Tips for recovery

- ▶ It is important to be as active as possible soon after a stroke.
- ▶ Exercise on a routine basis at a regular time each day or as prescribed by the physiotherapist.
- ▶ Practice the exercises suggested by the physiotherapist.
- ▶ Remember to exercise every day or at least 3 times per week to promote better recovery.
- ▶ To involve and move your affected side as much as possible.
- ▶ Be patient and aim for long term rather than immediate results.
- ▶ Try new activities that will help in your recovery.
- ▶ If you suffer from post stroke fatigue, exercise can help but it should be built up progressively in a gradual manner as tolerated.
- ▶ Use a notebook to record down the progress.
- ▶ You may join therapy groups in Singapore National Stroke Association (SNSA) or Stroke Support Station (S3).



How can I move about safely and reduce my risk of falling?

If you need to use a walking aid to assist with your walking tasks then it is useful to take note of this safety advice.

- ▶ You should aim to improve or maintain strength in both legs.
 - Repetitions of sit to stand exercise is a simple and effective way to maintain strength.
 - Other methods for legs strengthening can be designed by your physiotherapist for your specific needs.
- ▶ You should maintain a good sense of your balance during standing.
 - Regular practicing of suitable balancing exercises which were taught by your physiotherapist can help to fine tune your balance.
- ▶ If you have just woken up from a sleep, do sit up for a few minutes and then perform a few sit to stand movements at the bedside before walking away from your bed.
- ▶ If you are not feeling well or have just woken up from a sleep and need to start walking immediately, do ensure that someone walks with you.
- ▶ Installation of grab bars inside bathrooms and at entrances with kerbs or steps will promote safety.
- ▶ When walking outdoors: If the condition in your environment has become risky or has become different from your routine encounters. (example: wet floor, dim lights, surge in pedestrian crowd, walking into a crowded area)
 - Move at a slower pace and take shorter steps.
 - If possible, have someone stand close to you as you proceed to walk.
 - Use of appropriate walking aids as suggested by the physiotherapist.





中风可能会损伤大脑进而影响身体的活动和协调。物理治疗可以帮助您最大程度地恢复力量、协调性和灵活性。您的物理治疗师会根据您的病史和病情对您进行评估并推荐护理计划，以便让您获得最佳康复。

中风如何影响我的身体活动？

- ▶ 您身体的一侧可能会无力或完全瘫痪。这会让您在日常活动中很难使用这部分肢体。
- ▶ 您受影响一侧的肢体可能会出现感觉障碍，例如麻痹或者因无力而造成的沉重感。这会影响您的协调能力。有些人也可能会有令人不适的“灼烧”或“针刺”的感觉。
- ▶ 您可能无法保持平衡或直立姿势。
- ▶ 受影响一侧的关节比较容易受伤。例如，较弱一侧的肩膀、膝盖或踝关节可能会出现韧带拉伤或者肌腱发炎。
- ▶ 受影响一侧的肌肉也可能变得僵硬，从而限制您的活动。有些人可能会出现抽筋或肌肉僵硬。



物理治疗是什么？

中风后，大脑无法生成新的细胞来取代受损的细胞。物理治疗有助于促进大脑重组自身的能力，通过锻炼、技能训练、推拿或神经肌肉电刺激等多种方式，来恢复一些丧失的大脑功能。在合适的情况下，也可能用机器人引导的方法进行治疗。

物理治疗如何帮助康复？

在中风发生的早期阶段，您的物理治疗师将着重于：

1) 恢复您安全行动的能力。

依据您的需求，物理治疗师将：

- ▶ 提供治疗以强化身体力量和肢体协调。
- ▶ 指导您在坐或躺着时如何调整身体的姿势。
- ▶ 和您的护理者或护士共同训练您如何在床和椅子间移动。
- ▶ 帮助您重新学会走路，并鼓励您积极参与康复运动。
- ▶ 决定您行走时是否需要使用手杖之类的辅助工具。
- ▶ 提高您的耐力和平衡性，以便您在社区内走动。
- ▶ 与中风护理团队、您的看护者、家人和朋友通力合作，为您的康复提供帮助。

2) 预防并发症，例如

- ▶ 肌肉和关节僵硬
- ▶ 肺部感染



对于严重中风的人来说，完全康复的可能性比较小。在这种情况下，您的物理治疗师会使用辅助设备，训练您和您的看护者如何在日常生活中作出改变，以尽可能帮助您达到独立行动的能力。



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

发布于2019年1月

审查于2022年3月

中风服务改善小组（SSI）与新加坡所有公立医院合作的一项举措



我会在哪里接受物理治疗？

接受物理治疗的地点取决于您中风的严重程度。请务必与您的中风护理团队，讨论最适合您的地点。

住院患者

您在住院后即可开始接受物理治疗，包括在床边运动，在病房或专门健身区内走动。

病情稳定之后，您可能会被转移到康复中心（位于综合医院或社区医院内）进一步接受治疗。



门诊患者

出院后，您可以前往日间康复中心或门诊健身房进行治疗。这些地方为患者提供量身定制的治疗方案。

居家治疗

还有专门的社区康复团队，能够到您的家中提供治疗。居家治疗适合一些不便外出，有特定康复需求的患者。他们更适合在自己家中接受治疗。





我的看护者和家人如何帮助我呢？

您的看护者或家人应尽可能与您一起参加康复训练。他们可以学习帮助您锻炼的知识，并在家中运用相关的康复技巧。

如果您无法下床，

- ▶ 您的物理治疗师会培训您的看护者如何调整您的卧姿，以保持关节的灵活性，并改善您的姿势和身体平衡。
- ▶ 护士会指导您的看护者每2至3小时帮您翻身一次，以避免住院期间出现褥疮。



康复小提示

- ▶ 在中风之后尽早运动至关重要。
- ▶ 依照物理治疗师的指示，每天规律地运动。
- ▶ 练习您物理治疗师建议的治疗运动。
- ▶ 尽量每天运动，或者至少每周运动三次，以达到更好的恢复效果。
- ▶ 在运动时尽可能使用您受影响的一侧。
- ▶ 要有耐心，而不是即时的效果。
- ▶ 尝试一些有助于康复的新活动。
- ▶ 如果您有中风后疲劳的症状，运动会对此有所帮助，但应该以您可以接受的程度逐渐增加运动强度。
- ▶ 记录您的康复过程。
- ▶ 您可以加入新加坡国家中风协会（SNSA）或中风康复援助中心（S3）的治疗互助小组。



如何安全地走动并降低跌倒的风险？

如果您需要助行工具来辅助行走，那么请留意以下安全建议。

- ▶ 尽力改善或保持双腿的力量。
 - 重复坐立练习是保持力量的简单有效方法。
 - 您的物理治疗师可以根据您的具体需求设计其他加强腿部力量的方法。
- ▶ 应在站立时尽力保持平衡。
 - 依照物理治疗师的建议进行适合您的平衡训练，以增强平衡感。
- ▶ 每次睡醒之后，请先坐几分钟，然后在床边做一些坐立练习，最后才慢慢走离床边。
- ▶ 如果您感到不适，或者刚睡醒之后需要立刻走动，请确保在您走动时有他人相伴。
- ▶ 在浴室内或有台阶的入口处安装扶手能提高安全性。
- ▶ 在您户外走动时：如果所处的环境显著增加跌倒风险或与您平日运动的状况不同。（例如：地面潮湿、灯光昏暗、行人涌入、进入拥挤区域等）
 - 请务必放慢脚步，并减短每步跨出的距离。
 - 尽可能有人陪同行。
 - 根据物理治疗师的建议使用合适的助行工具。





Angin ahmar boleh merosakkan bahagian otak yang mengawal pergerakan dan koordinasi tubuh badan. Fisioterapi membantu anda meraih semula kekuatan, koordinasi dan fleksibiliti sebaik yang mungkin. Ahli fisioterapi akan memeriksa anda dan menasihatkan pelan penjagaan berdasarkan sejarah perubatan anda dan masalah kesihatan yang sedang anda alami, untuk memberi anda peluang mencapai pemulihan yang terbaik.

Bagaimanakah angin ahmar menjejaskan pergerakan saya?

- ▶ Anda mungkin mengalami kelemahan atau kelumpuhan sepenuhnya di salah satu bahagian tubuh anda. Ini boleh menyukarkan anda menggunakan anggota tubuh tersebut dalam aktiviti harian anda.
- ▶ Anda mungkin mengalami gangguan deria rasa pada anggota tubuh badan yang terjejas. Anggota tubuh badan yang terjejas mungkin menyebabkan anda terasa kebas atau berat akibat kelemahan. Ini boleh menjejaskan keupayaan anda dalam pergerakan tubuh badan. Kadangkala, sesetengah orang mungkin mengalami "rasa terbakar" atau semut-semut yang menyakitkan atau tidak menyelesaikan.
- ▶ Anda mungkin mengalami masalah keseimbangan mengekalkan postur yang tegak
- ▶ Sendi di bahagian yang terjejas mungkin lebih mudah tercedera. Sebagai contoh, ketegangan ligamen atau keradangan tendon boleh terjadi di bahagian bahu, lutut atau pergelangan kaki di bahagian tubuh yang lemah.
- ▶ Ketegangan otot-otot di bahagian yang terjejas juga boleh membataskan pergerakan anda. Sesetengah orang mungkin mengalami otot kejang atau kaku.



Apa itu fisioterapi?

Otak tidak boleh membina sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel yang rosak selepas serangan angin ahmar. Fisioterapi membantu memudahkan keupayaan otak anda menyusun semula sel-sel yang tersedia ada untuk meraih kembali beberapa fungsi yang hilang, melalui pelbagai teknik seperti bersenam, latihan kemahiran, manipulasi atau stimulasi elektrik neuromuskular. Jika sesuai, pendekatan terapi berpanduan robotik juga boleh digunakan.

Bagaimanakah fisioterapi dapat membantu?

Di peringkat awal selepas serangan angin ahmar, ahli fisioterapi anda akan memberikan tumpuan kepada:

1) Memulihkan keupayaan anda untuk bergerak dengan selamat.

Bergantung kepada keperluan anda, ahli fisioterapi akan:

- ▶ Menawarkan terapi untuk membantu menguatkan dan menyelaraskan pergerakan anggota tubuh anda.
- ▶ Menasihatkan anda cara-cara memposisikan diri semasa berbaring atau duduk.
- ▶ Mereka boleh bekerjasama dengan penjaga atau jururawat anda untuk mengajarkan teknik mengalihkan diri anda dari katil ke kerusi dan sebaliknya.
- ▶ Membantu anda mempelajari semula tugas-tugas yang memerlukan anda berjalan dan menggalakan anda untuk melibatkan diri secara aktif dalam perjalanan pemulihan anda.
- ▶ Buat keputusan sama ada alat bantuan, seperti tongkat berjalan, akan membaiki keupayaan anda berjalan.
- ▶ Meningkatkan daya stamina dan kemahiran keseimbangan diri yang diperlukan terutama untuk berjalan di luar rumah.
- ▶ Bekerjasama dengan pasukan penjagaan angin ahmar, penjaga, keluarga dan rakan-rakan anda untuk menyokong pemulihan anda.

2) Mencegah komplikasi sampingan seperti

- ▶ Ketegangan otot dan sendi
- ▶ Jangkitan paru-paru



Bagi sesetengah pesakit yang diserang angin ahmar yang teruk, kemungkinan untuk pulih sepenuhnya adalah kurang. Dalam keadaan sedemikian, ahli fisioterapi anda akan menggunakan alat bantuan untuk mengajar anda dan penjaga anda cara-cara berbeza melakukan sesuatu untuk membantu anda mencapai tahap berdikari yang terbaik dalam aktiviti harian anda.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Terbitan pada Januari 2019
Disemak semula pada Mac 2022

*Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan
Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan
kerjasama semua hospital awam di Singapura.*



Di manakah saya akan menjalani terapi?

Lokasi terapi anda bergantung pada sejauh mana teruknya serangan angin ahmar yang anda alami. Penting untuk anda mendapatkan nasihat pasukan penjagaan angin ahmar anda tentang lokasi yang paling sesuai untuk keadaan anda.

Pesakit di hospital

Fisioterapi bermula sebaik sahaja anda dimasukkan ke hospital. Ia melibatkan senaman di tempat tidur, pergerakan di wad atau dalam kawasan sebuah gim khas.

Setelah kesihatan anda stabil, anda mungkin dipindahkan ke unit pemulihan (di hospital atau hospital masyarakat) untuk meneruskan rawatan anda.



Pesakit luar

Setelah dibenarkan keluar dari hospital, terdapat pusat-pusat pemulihan siang hari atau perkhidmatan gim terapi pesakit luar di hospital yang menawarkan pelbagai program untuk mencapai matlamat kesihatan yang tertentu.

Terapi di rumah

Terdapat pasukan pemulihan masyarakat khas yang boleh menyediakan terapi di rumah. Ini mungkin sesuai bagi pesakit yang mempunyai kesukaran untuk bergerak keluar dari rumah mereka, atau mempunyai matlamat kemampuan berfungsi tertentu yang akan meraih manfaat daripada latihan dalam persekitaran yang lebih kontekstual seperti di rumah mereka.





Bagaimanakah penjaga atau keluarga saya dapat membantu?

Jika boleh, penjaga atau ahli keluarga anda harus menghadiri sesi pemulihan bersama anda. Mereka boleh belajar untuk membantu anda dengan senaman dan mengamalkan teknik pemulihan bersama anda di rumah.

Jika anda terlantar di katil,

- ▶ Ahli fisioterapi akan mengajar penjaga anda bagaimana memposisikan anda dalam beberapa cara yang berbeza untuk mengekalkan kelenturan sendi anda dan memperbaiki postur dan keseimbangan anda.
- ▶ Jururawat akan mengajar penjaga anda dan membantu mengubah posisi anda setiap 2 hingga 3 jam untuk mengelakkan kudis tekanan atau bed sore semasa penginapan anda di hospital.



Tip-tip untuk pemulihan

- ▶ Penting untuk anda terus aktif selepas serangan angin ahmar.
- ▶ Bersenam secara tetap pada waktu yang sama setiap hari atau seperti yang ditetapkan oleh ahli fisioterapi.
- ▶ Lakukan senaman yang dicadangkan oleh ahli fisioterapi.
- ▶ Jangan lupa untuk bersenam setiap hari atau sekurang-kurangnya 3 kali seminggu untuk menggalakkan pemulihan yang lebih baik.
- ▶ Libatkan dan gerakkan bahagian tubuh yang terjejas sekerap mungkin.
- ▶ Bersabar dan berusaha mencapai hasil untuk jangka masa panjang dan bukan serta-merta.
- ▶ Cuba aktiviti baru yang akan membantu dalam pemulihan anda.
- ▶ Jika anda mengalami keletihan selepas angin ahmar, senaman boleh membantu tetapi senaman perlu dilakukan secara berperingkat dan beransur-ansur, mengikut keupayaan anda.
- ▶ Gunakan buku nota untuk mencatat kemajuan anda.
- ▶ Anda boleh menyertai kumpulan terapi di Persatuan Angin Ahmar Nasional Singapura (SNSA) atau Stesen Sokongan Angin Ahmar (S3).



Bagaimanakah saya boleh bergerak dengan selamat dan mengurangkan risiko terjatuh?

Sekiranya anda perlu menggunakan alat bantuan berjalan untuk membantu dalam tugas-tugas yang memerlukan anda berjalan maka adalah berguna untuk anda ambil perhatian tentang nasihat keselamatan berikut.

- ▶ Anda harus berusaha untuk memperbaiki atau mengekalkan kekuatan di kedua-dua belah kaki.
 - Senaman duduk dan berdiri secara berulang-ulang adalah cara mudah dan berkesan untuk mengekalkan kekuatan.
 - Kaedah lain untuk menguatkan kaki boleh dirancang oleh ahli fisioterapi anda untuk keperluan khusus anda.
- ▶ Anda harus mengekalkan keseimbangan yang baik semasa berdiri.
 - Berlatih senaman keseimbangan yang sesuai yang diajarkan oleh ahli fisioterapi anda secara kerap boleh membantu menyelaraskan keseimbangan anda.
- ▶ Jika anda baru sahaja bangun dari tidur, duduk dahulu selama beberapa minit dan kemudian lakukan beberapa pergerakan duduk dan berdiri di sisi katil sebelum berjalan dari katil anda.
- ▶ Jika anda tidak berasa sihat atau baru sahaja bangun dari tidur dan perlu berjalan dengan segera, pastikan anda ditemani oleh seseorang.
- ▶ Pemasangan palang genggam di bilik mandi dan pintu masuk yang terdapat bendul atau tangga akan membantu memastikan keselamatan.
- ▶ Semasa berjalan di luar rumah: Jika keadaan persekitaran anda menjadi berisiko atau berbeza daripada biasa (contoh: lantai basah, lampu yang kurang terang, terdapat ramai pejalan kaki secara tiba-tiba, berjalan ke kawasan yang sesak)
 - Bergerak secara lebih perlahan dan ambil langkah pendek.
 - Jika boleh, pastikan seseorang berada di samping anda semasa anda berjalan.
 - Gunakan alat bantuan berjalan yang sesuai seperti yang dicadangkan oleh ahli fisioterapi.





உடல் இயக்கம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற மூளையின் பாகங்களைப் பக்கவாதம் சேதமடையச் செய்யலாம். கூடுமான வரை அதிக பலம், ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை நீங்கள் மீண்டும் பெற உடற்பயிற்சி சிகிச்சை உதவுகிறது. நீங்கள் சிறப்பாக நலமடைவதற்கான ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் உங்களுக்கு வழங்குவதன் பொருட்டு, உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர்கள் உங்கள் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் தற்போதைய பிரச்சனைகளின் அடிப்படையில் உங்களை மதிப்பீடு செய்து அதற்கு ஏற்றவாறு ஒரு பராமரிப்புத் திட்டத்தைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

எனது உடல் இயக்கத்தைப் பக்கவாதம் எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

- ▶ உங்கள் உடலின் ஒரு பக்கத்தில் பலவீனத்தை அல்லது முழுமையான முடக்குவாதத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடும். இதனால் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு கைகால்களைப் பயன்படுத்துவதில் உங்களுக்கு சிரமம் ஏற்படலாம்.
- ▶ பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் உள்ள கைகால்களில் உணர்ச்சி சார்ந்த தொந்தரவுகளை நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடும். பாதிக்கப்பட்ட கைகால்களில் நீங்கள் உணர்ச்சியின்மையை உணரலாம், அல்லது பலவீனம் காரணமாக கனமாக உணரலாம். இது உடல் இயக்கங்களை ஒருங்கிணைப்பதற்கான உங்கள் திறனைப் பாதிக்கலாம். எப்பொழுதாவது, சிலர் “எரிச்சலை” அல்லது “ஊசி குத்துவதைப் போன்ற உணர்வை” அனுபவிக்கலாம். அது அசௌகரியமானதாக அல்லது வலி நிறைந்ததாக இருக்கலாம்.
- ▶ உங்கள் உடற்சமநிலையிலும், நிமிர்ந்த நிலையில் உடலைப் பேணுவதிலும் உங்களுக்குப் பிரச்சனை இருக்கலாம்.
- ▶ பலவீனமான பக்கத்தில் உள்ள மூட்டுகள் எளிதில் பாதிக்கப்படலாம். உதாரணமாக, பலவீனமான பக்கத்தில் உள்ள தோள்பட்டை, முழங்கால் அல்லது கணுக்கால் மூட்டுகளில் உள்ள மூட்டிணைப்புத் தசைநார்களில் இறுக்கம் அல்லது தசைநார்கள் நெடுகிலும் அழற்சி ஏற்படலாம்.
- ▶ உங்கள் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் உள்ள தசைகளும் கூட இறுக்கமடையலாம். அதனால் உங்கள் உடல் இயக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படலாம். சிலருக்குத் தசைப் பிடிப்புகள் அல்லது தசை விறைப்படைதல் ஏற்படலாம்.



உடற்பயிற்சி சிகிச்சை என்பது என்ன?



பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு, பாதிக்கப்பட்ட உயிரணுக்களுக்கு பதிலாக, புதிய உயிரணுக்களை மூளையால் உருவாக்க முடியாது. உடற்பயிற்சிகள், திறன் பயிற்சி, திறம்படக் கையாளுதல், நரம்புத்தசை சார்ந்த மின் வழி உணர்வுத் தூண்டல் போன்ற பல்வேறு வழிமுறைகளின் வாயிலாக, உங்கள் மூளை தன்னைத் தானே மீண்டும் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கான ஆற்றலை அதிகரித்து, இழந்த செயல்பாடுகளில் சிலவற்றை மீண்டும் பெற, உடற்பயிற்சி சிகிச்சை உதவுகின்றது. தேவையான இடத்தில், எந்திரனியல் (ரோபாட்டிக்ஸ்) சார்ந்த சிகிச்சை அணுகுமுறையும் கூட பயன்படுத்தப்படலாம்.

உடற்பயிற்சி சிகிச்சை எவ்வாறு உதவலாம்?

பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு உள்ள தொடக்கக் கட்டத்தில், உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் கீழ்க்கண்டவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவார்:

1) பாதுகாப்பாக நடமாடுவதற்கான உங்கள் ஆற்றலை மீட்டெடுத்தல்.

உங்கள் தேவைகளைப் பொறுத்து, உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு:

- ▶ உங்கள் கைகாலுறுப்புகளின் இயக்கங்களைப் பலப்படுத்தவும் ஒருங்கிணைக்கவும் உதவுகின்ற சிகிச்சையை அளிப்பார்.
- ▶ நீங்கள் படுக்கும் போது அல்லது அமரும் போது எந்த நிலைப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும் என்பது குறித்து அறிவுறுத்துவார்.
- ▶ உங்களைப் படுக்கையில் இருந்து நாற்காலிக்கும், நாற்காலியில் இருந்து படுக்கைக்கும் எவ்வாறு இடமாற்றுவது என்பது குறித்த வழிமுறைகளை உங்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்கு அல்லது தாதிகளுக்கு அவர் கற்றுத் தருவார்.
- ▶ நீங்கள் மீண்டும் நடக்கக் கற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவுவார். மேலும், உங்களின் மறுவாழ்வுப் பயணத்தில் நீங்கள் துடிப்புடன் பங்கேற்பதற்கு உங்களை ஊக்குவிப்பார்.
- ▶ ஊன்றுகோல்கள் போன்ற உதவிச் சாதனங்கள் உங்கள் நடையை மேம்படுத்துமா என்பதை முடிவுசெய்வார்.
- ▶ குறிப்பாக, சமூக நடமாட்டத்திற்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் தாங்குதிறன் மற்றும் அதிக சமநிலைத் திறன்களை மேம்படுத்துவார்.
- ▶ நீங்கள் மீண்டெழ உதவுவதற்குப் பக்கவாதப் பராமரிப்புக் குழு, உங்களின் பராமரிப்பாளர், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் இணைந்து செயல்படுவார்.

2) பின்வருவன போன்ற இரண்டாம்நிலைச் சிக்கல்களைத் தடுத்தல்

- ▶ தசை மற்றும் மூட்டு இறுக்கம்
- ▶ மார்புத் தொற்றுகள்



கடுமையான பக்கவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிலருக்கு முழுமையாக மீண்டு வருவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவாகும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில், உதவிச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி கூடுமானவரை சுயசார்புடன் நீங்கள் உங்கள் அன்றாடச் செயல்களைச் செய்வதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளை, உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கும் உங்கள் பராமரிப்பாளருக்கும் கற்றுத்தருவார்.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

ஜனவரி 2019 தில் வெளியிடப்பட்டது.
சமீபத்திய மதிப்பாய்வு மார்ச் 2022 யில்
செய்யப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு.



எனக்கு எங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும்?

உங்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் இடம் எது என்பது, பக்கவாதத்தின் தீவிரத்தன்மையைப் பொறுத்து இருக்கும். உங்கள் நிலைமைக்கு எந்த இடம் மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதைக் கண்டறிவதற்கு, உங்களின் பக்கவாதப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் பேசுவது முக்கியமாகும்.

உள்ளேயான

நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட உடன் கூடிய விரைவில் உடற்பயிற்சிச் சிகிச்சை தொடங்குகிறது. அதில் படுக்கைக்கு அருகில் உடற்பயிற்சி செய்தல், படுக்கைப்பிரிவைச் சுற்றி அல்லது ஒரு சிறப்பு உடலுறுதிக் கூடத்தில் நடமாடுதல் போன்றவை அடங்கும்.

நீங்கள் மருத்துவ ரீதியான ஸ்திரத்தன்மையை அடைந்தவுடன், உங்கள் சிகிச்சையைத் தொடர்வதற்கு நீங்கள் ஒரு மறுவாழ்வுப் பிரிவுக்கு (மருத்துவமனையில் அல்லது சமூக மருத்துவமனையில்) இடமாற்றம் செய்யப்படலாம்.



வெளியேயான

மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டதற்குப் பிறகான இலக்குகளை அடைவதற்கு பல்வேறு திட்டங்களை வழங்குகின்ற பகல்நேர மறுவாழ்வு நிலையங்கள் அல்லது மருத்துவமனைகளில் உள்ள வெளியேயான சிகிச்சைமுறை சேவைகள் உள்ளன.

இல்லத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சைமுறை

இல்லத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சைமுறையை வழங்குகின்ற சிறப்புச் சமூக மறுவாழ்வுக் குழுக்கள் உள்ளன. இவை தங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே நடமாடுவதில் பிரச்சனையைக் கொண்டிருக்கின்ற மக்களுக்கு அல்லது தங்கள் வீடு போன்ற ஒரு தனிப்பட்ட சூழலில் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதை இலக்காகக் கொண்டிருக்கின்ற மக்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கலாம்.





எனது பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்பம் எனக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?

சாத்தியமென்றால், உங்களின் பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களுடன் மறுவாழ்வு அமர்வுகளில் கலந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் உடற்பயிற்சிகளில் உங்களுக்கு உதவக் கற்றுக்கொண்டு, வீட்டில் உங்களுக்கு மறுவாழ்வு வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் படுக்கையில் வீழ்ந்துவிட்டால்,

- ▶ உங்கள் மூட்டுகளின் நீட்டி மடக்கும் தன்மையைப் பேணுவதற்கும், உங்களின் உடற்தோரணை மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துவதற்கும் உங்களை எவ்வாறு வெவ்வேறு நிலைப்பாடுகளில் வைத்திருப்பது என்பது குறித்தும் உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்குக் கற்றுத் தருவார்.
- ▶ மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு 2 முதல் 3 மணிநேரங்களுக்கு ஒருமுறை உங்களின் உடல் இருக்கை நிலையை மாற்ற உதவுவதற்கு உங்கள் பராமரிப்பாளருக்கு தாதிகள் கற்றுத் தருவார்கள்.



மீண்டெழுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- ▶ பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு கூடுமான விரைவில் செயலாக்கத்துடன் இயங்கவேண்டியது அவசியமாகும்.
- ▶ தினமும் அல்லது உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரைத்தவாறு தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரைத்த உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ▶ விரைவில் மீண்டெழுவதற்குத் தினமும் அல்லது வாரத்தில் குறைந்தது 3 முறை உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ உங்கள் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தைக் கூடுமான வரை அதிக அளவில் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள், உடனடி விளைவுகளுக்குப் பதிலாக நீண்டகால விளைவுகளை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் மீண்டெழ உதவும் புதிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் களைப்பினால் நீங்கள் அவதிப்பட்டால், அதற்கு உடற்பயிற்சி உதவலாம், ஆனால் அத்தகைய உடற்பயிற்சியை உடல் தாங்கக்கூடியவாறு படிப்படியாக மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.
- ▶ உங்கள் மேம்பாட்டைப் பதிவுசெய்வதற்கு ஒரு குறிப்பேட்டைப் பயன்படுத்தவும்.
- ▶ நீங்கள் சிங்கப்பூர் தேசியப் பக்கவாதச் சங்கம் (SNSA) அல்லது பக்கவாத ஆதரவு நிலையத்தில் (S3) உள்ள சிகிச்சைக் குழுக்களில் சேரலாம்.



நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக நடமாடலாம் மற்றும் கீழே விழும் ஆபத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

நீங்கள் நடப்பதற்கு உதவ ஒரு நடை உதவிச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால், இந்தப் பாதுகாப்பு ஆலோசனையை நீங்கள் குறித்துக் கொள்வது உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- ▶ நீங்கள் இரண்டு கால்களின் பலத்தை அதிகரிப்பதை அல்லது பேணிப் பராமரிப்பதை இலக்காகக் கொள்ள வேண்டும்.
 - அமர்ந்து எழுந்துகொள்ளும் உடற்பயிற்சியைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வது, பலத்தைப் பேணிப் பராமரிப்பதற்கான ஓர் எளிய மற்றும் ஆற்றல்வாய்ந்த வழியாகும்.
 - உங்களின் குறிப்பிட்டத் தேவைகளுக்காக, உங்கள் கால்களை வலுப்படுத்துவதற்கான பிற முறைகளை உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் வடிவமைக்கலாம்.
- ▶ நீங்கள் நிற்கும் போது உங்கள் உடல் சமநிலையில் உள்ளதா என்று சரி பார்க்க வேண்டும்.
 - உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்குக் கற்றுத் தந்த பொருத்தமான உடல் சமநிலைப்படுத்தல் உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்வது, உங்கள் உடல் சமநிலையைச் சிறப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவலாம்.
- ▶ நித்திரையில் இருந்து எழுந்தவுடன் , சிறிது நிமிடம் படுக்கையில் அமர்ந்து இருக்கவும் . நடப்பதற்கு முன் சில முறை நின்று அமரவும்
- ▶ நீங்கள் நலமாக உணரவில்லை என்றாலோ அல்லது விழித்து எழுந்தவுடன் நடக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டாலோ உங்களுடன் வேறு ஒருவர் நடந்து வருவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ▶ நுழைவாயில்களில், படிக்கட்டுகளில் மற்றும் குளியலறைகளுக்குள் கைப்பிடிச் சட்டங்களை நிறுவுவது பாதுகாப்பை அதிகரிக்கும்.
- ▶ வெளிப்புறங்களில் நடக்கும் போது, உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள நிலைமை ஆபத்தானதாக இருந்தால் அல்லது நீங்கள் வடிக்கமாக எதிர்கொள்கின்றவற்றில் இருந்து வேறுபட்டிருந்தால். (உதாரணம்: ஈரமான தரை, மங்கலான வெளிச்சங்கள், அதிகரித்த பாதசாரிகள், கூட்டம் நிறைந்த பகுதியில் நடப்பது)
 - மெதுவாகவும், அளவு குறைவாகவும் அடியெடுத்து வைத்து நடக்கவும்.
 - சாத்தியமிருந்தால், நீங்கள் நடக்கும் போது யாரேனும் ஒருவரை உங்களுக்குப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
 - உங்கள் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரைத்த பொருத்தமான நடை உதவிச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

