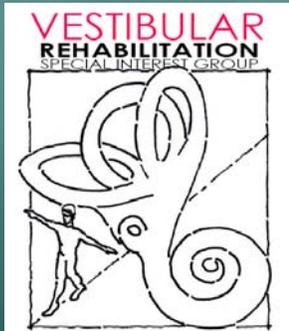


衛教單

 NeurologySection



創傷和內耳的問題

Trauma and Inner Ear Problems

作者: Lisa Dransfield, PT, DPT, MA

創傷和內耳的問題

創傷，例如在跌倒時撞到您的頭或是在車禍中傷到您的脖子，也會使得內耳構造受傷。前庭系統對於平衡是非常重要的，它提供了大腦，身體相對於重力的動作的感覺。此外內耳也在協調眼睛動作中扮演了重要的角色。當前庭系統受到損傷時，患者會依據受傷的種類或程度的不同而覺得暈眩、不穩的症狀。

不幸地，許多有內耳受損症狀的患者開始去限制他們活動的程度而且甚至停止了他們日常生活的活動。因為內耳受損症狀而限制活動反而減緩了復元的進展。

內耳問題的物理治療

專於前庭復健的物理治療師可以幫您當您的內耳受傷時從您的症狀中恢復。物理治療師會評估暈眩、和平衡。物理治療師會從評估中針對您的問題決定您的治療計畫。治療是根據特別的症狀和損傷而個人化的，但是通常會包含幫助減輕暈眩、改善平衡和在頭部轉動下的視力的運動。通盤的治療計畫也會著重在颈部僵硬或疼痛上來幫助您完全的從內耳損傷症狀中復元。

從內耳問題中成功的康復

康復是需要時間的，有時需幾個月，所以您盡速回到您之前的活動是非常重要的。研究指出避免會引起您暈眩的動作和活動會使得您因為創傷而引起的內耳問題更複雜。物理治療師會教導您回到您的日常活動，當做是復健的一部份。成功的康復是需要您的參與和耐心。跟著您的物理治療師所擬定的復健計畫能幫您從暈眩、不平衡、脖子痛和不清楚的視覺中達到最好的康復。

翻譯：林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS

參考文獻：

1. Herdman, S.J. (2007). *Vestibular rehabilitation* (3rd Ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.



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