

## 復健醫學部

●學經歷● 國立陽明大學醫學系  
高雄榮民總醫院復健部醫師兼科主任  
教育部部定教授

●專長● 神經及骨關節疾病診斷及復健醫學 | 肉毒桿菌注射  
臨床肌電診斷學 | 吞嚥障礙評估及治療



# 術後加速康復療程 (ERAS) 在復健科的應用



科主任 孫淑芬

術後加速康復療程 (ERAS) 是一個從住院前到手術結束後的完整加速恢復流程，包括術前提供諮詢、加強營養、增加體能與提升免疫力，術中麻醉監測、藥物調控，術後儘早經口進食、減少管路留置、儘早下床活動等。ERAS 的執行需要多團隊與多專業 (包括外科、麻醉科、復健科、腫瘤科、護理師、藥師、營養師等) 的合作配合。過去的觀念認為復健科的介入時機是術後早期活動，其實在手術前甚至在住院前，復健科就可以及早參與。本文針對復健科如何介入 ERAS 來說明：

1. 術前復健：是在手術前就開始做復健訓練，增強體能以加速術後的恢復。患者如果術前有心肺儲備不足、肌肉減少、營養不良、虛弱等狀況都可能導致術後結果不佳。對於平日活動量不足者，術前會依病人的體能，先適量的利用走路或爬樓梯逐漸強化體能，藉由運動除了可加強體力，也能抱持正向的心情面對未來的療程。研究顯示術前復健對於癌症、老年、衰弱與有多重共病症的患者更顯重要，以大腸癌、肺癌病人為例，復健團隊先評估並依病人的體能在術前一至兩週先開始體力訓練，教導腳踝幫浦運動、練習膝關節彎曲與伸直及抬臀、健走、爬樓梯等運動；術後因傷口疼痛不敢翻身，因此事先教導練習翻身、下床的方法，同時預先練習術後咳痰、咳嗽的技巧，強化呼吸訓練及加強肺部擴張等運動，要求病人術前或在家就先練習，以增進心肺功能與肌力。

2. 手術後：ERAS 強調術後儘早下床活動以加速復原。復健團隊會教導患者先練習床上的簡單運動，並學會減低牽動傷口且省力的床上翻身及下床方法。依體能從每日短距離的走動開始，逐漸增加走路的距離和時間。一般手術在術後一天內就可坐起或在病房內走動，在出院前有些患者可以達到上下樓梯的目標；如果是大型手術也會建議在手術後儘早活動，體能好的人甚至當天就能下床。

術前復健可以在術前加強生理儲備和增強功能。手術前可先照會復健團隊，在術前或等待住院期間，先接受最佳的體能優化訓練，讓患者的生理與心理狀態不斷精進，贏在起跑點上。ERAS 加上術前復健提供病人更完整的照顧，整個醫療團隊從頭到尾顧前顧後、全程陪伴，可縮短術後的恢復期、降低術後併發症及疼痛焦慮、縮短住院天數、減少醫療支出、提高病人滿意度，以期達到標準化的醫療照護。



圖 1：床邊物理治療