

腦震盪後：

恢復上學的策略



Parachute
腦震盪系列

學生毋需待至症狀完全消除才恢復上學。

當學生採取恢復上學的步驟時，其症狀出現輕微和短暫* 的惡化實屬正常。但如果症狀明顯加重，則應暫停活動並加以調整。

此工具僅供參考，不能取代醫療建議。

*症狀惡化不應持續超過一小時。

步驟 1：日常生活活動與相對休息 (首 24 至 48 小時)

此步驟的活動例子：

- 輕鬆散步
- 準備餐點
- 社交互動 (例如：與朋友聊天)
- 短的桌上遊戲、繪畫、手工藝

儘量減少螢幕時間 (例如：手機、電視、電腦)

準備好進行下一步嗎？受傷後最多 24 至 48 小時後，開始步驟 2

步驟 2：鼓勵恢復上學的學校活動 (在可應付的情況下)

此步驟的活動例子：

- 閱讀或其他輕鬆的認知活動
- 社交互動
- 在可應付的情況下恢復螢幕時間

學生在可應付的情況下開始返回學校環境。

準備好進行下一步嗎？如果學生可以應付學校活動，則進行步驟 3。



步驟 3：在相應調節下半日或全日上學

- 逐漸恢復課業
- 學生起初可能需要只在部分日子上課
- 學生可能需要調節其課業工作量及/或學校環境（例如：小息、額外的時間來完成習作、較暗的燈光）

準備好進行下一步嗎？如果學生可在毋需與腦震盪相關的調節下應付學校活動，則進行步驟 4。

步驟 4：恢復全日上學

恢復全日上學和學術活動，毋需與腦震盪相關的調節。

有關恢復運動和身體活動（包括體育課），請參閱《恢復運動的策略》。

這個過程需時多久？

有腦震盪的學生可能會缺課一天或多天。一般而言，不建議完全離開學校環境超過一星期。由於各個腦震盪案例皆是獨特的，因此不同人的進展速度亦會有所不同。

腦震盪的徵兆和症狀往往會持續長達四星期，甚至可能持續更久。如果您以前曾有腦震盪，則下一次腦震盪可能需要較長的時間才能康復。如果症狀未見改善或持續超過四星期，則應獲轉介至專門處理腦震盪的醫護專業人員。

您不應急於全面恢復活動。同時，如果您可以應付回校上課，則不應被限制上學。

如果在過程中我的症狀復發或惡化，那該怎麼辦？

當您恢復活動時，症狀出現輕微和短暫的惡化實屬正常。如果您感覺症狀在一小時內稍微惡化，這並不

成問題。但如果惡化症狀持續多於一小時，或症狀明顯加重，則應休息並調整活動。

您可能需要作出一些調節，以協助您應付課業的工作量和學校環境。例如：小息、額外的時間來完成習作、可在課堂上戴太陽眼鏡，或在安靜的地方吃午餐。

如果您取得醫生的核准，則症狀不應於其後復發。要是症狀再次出現，則應接受重新評估。

在未經醫生核准下，切勿恢復有觸碰風險的活動！

額外資源

掃描 QR code 或瀏覽
parachute.ca/concussion

