

腦震盪後：

恢復運動的策略



Parachute
腦震盪系列

腦震盪後恢復活動（包括體育運動）是一個漸進的過程。

在恢復運動的策略中：

- 每個步驟至少需要 24 小時。
- 當一個人採取恢復運動的步驟時，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，並在第二天嘗試相同的步驟。
- 要是症狀在取得醫生的健康證明後再次出現，則應接受重新評估。

*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)

受傷後的首 24 至 48 小時，可以先進行日常活動，例如：在家中走動、準備餐點、輕鬆散步，以及進行社交互動（例如：與朋友或家人聊天）。儘量減少螢幕時間。

步驟 2：輕微至中等的帶氧運動

2A：從輕微的帶氧運動開始，例如：以慢速至中速步行或騎固定單車。在不導致症狀顯著或持續惡化的情況下，可以開始輕微的阻力訓練。

2B：逐漸將帶氧運動的強度增至中等程度，例如：以輕快速度騎固定單車或步行。中等強度即活動可能會導致呼吸和心跳加快，但不足以阻止您舒適地說話。

步驟 3：特定的個人運動活動 (不含意外撞擊頭部的風險)

增加可以在低風險環境中單獨進行（遠離其他參與者）的特定運動活動，例如：跑步、溜冰或投擲練習。活動應由教練、訓練員、老師或家長/監護人監督。繼續按此步驟進行，直至即使在運動時亦沒有症狀。

進行步驟 4 之前需要取得醫生的健康證明。



Parachute 是加拿大領先的全國慈善機構，致力於預防損傷的相關工作



步驟 4：不含觸碰的訓練練習和活動

進展至一般強度的運動，並加入較具挑戰性的練習（如：傳球練習）。參與多名運動員的訓練（如適用）和非觸碰式練習。不應有任何衝撞活動（例如：身體衝撞、頂球）。

步驟 5：恢復非競賽活動、全觸碰練習和體育課活動

進展至典型的體育活動（除競賽遊戲外）。恢復信心和技能。

步驟 6：全面恢復運動和身體活動而不受限制。

這個過程需時多久？

每個階段至少需要 24 小時，但可能會需要較長的時間。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。大部分人的症狀會在四星期內改善。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。

如果症狀持續超過四星期，則醫生應該會考慮將您轉介至專門處理腦震盪的執業醫護專業人員。

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，並在第二天嘗試相同的步驟。

在取得醫生的健康證明後（即步驟 4、5 或 6 期間），症狀不應再次出現。如果症狀再次出現，則應返回步驟 3 以應對症狀問題。在進行步驟 4 之前，您需要接受重新評估，以取得健康證明。

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

