

腦震盪後：

恢復工作的策略



Parachute
腦震盪系列

腦震盪後恢復日常活動（包括工作）是一個需要耐心、注意和謹慎應對的漸進過程。

在恢復工作的策略中：

- 每個步驟至少需要 24 小時。
- 當您可以應付相關活動時，則可進入下一階段。
- 當您恢復活動時，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，則應休息並調整活動。

*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，您可以進行日常生活活動，例如：輕鬆散步、準備餐點，以及在家中進行社交互動。嘗試一些簡單的活動，例如：繪畫或聆聽寧靜的音樂。

步驟 2：工作活動

在家中或工作中加入輕鬆的認知活動（例如：閱讀）。按需要休息和調整活動。在可以應付的情況下，逐漸恢復螢幕時間。

聯絡您的工作場所，以制訂您逐漸恢復工作的個人計劃。該計劃應考慮您工作的天數和時數、您的工作量，以及您的工作環境（例如：照明和噪音）。

步驟 3：在相應調節下兼職或全職工作

逐漸恢復工作活動。作出您需要的調節，例如：安靜的工作站、額外的時間來完成任務，以及定期休息。在可以應付的情況下，增加工作量和工作時數。逐漸減少不再需要的腦震盪相關調節。注意一天工作結束後，您還剩下多少精力可用於家庭和社交活動。

步驟 4：恢復工作

全面恢復正常工作日程，毋需作出與腦震盪相關的調節。

重要事項：如果您從事的工作可能會危及自己或他人的安全，則應在恢復工作前取得醫生的健康證明。該等工作的例子包括：操作重型機械、長時間駕駛或高空作業。



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，具體視乎活動對您感覺的影響而定。恢復工作的情况亦會因您從事的工作類型，以及該工作對體力或認知的要求而有所不同。

在過程中，往往您會有些日子感覺較好，而另一些日子則會感覺較差。您可能需要多次嘗試某個步驟，但緊記這在康復過程中很常見。

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。重要的是，您和您的工作場所不要將您的康復情況與他人進行比較。

如果在過程中我的症狀復發或惡化，那該怎麼辦？

您毋需待至症狀完全消除才恢復工作。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。

如果您取得醫生的健康證明，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。

在您身體準備就緒之前急於全面恢復工作，可能會拖長您的康復時間，並會增加您再次出現腦震盪的風險。請緊記，症狀可能會在活動當天的其後時間或隔天再次出現，而不一定在活動期間出現。

我的情況需要多久才會好轉？

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。

如果您的症狀沒有改善，醫生應該會考慮讓您接受跨學科腦震盪護理。視乎您的個人症狀而定，您可能會諮詢不同的執業醫護專業人員，例如：物理治療師、職業治療師，或復康醫生（接受復康醫學訓練的醫生）。

額外資源

掃描 QR code 或瀏覽
parachute.ca/concussion



本資訊改編自：BCIRPU. (2023). [為工人和工作場所提供的腦震盪資源](#)。

資金提供者：



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

本文所表達的觀點不一定代表 Public Health Agency of Canada 的觀點。