

[新書發表]

終結慢性暈眩

台中慈濟醫院前庭復健運動新書

文／卓冠伶 攝影／賴廷翰



台中慈濟醫院（左起）廖玟玲物理治療師、神經內科張滋圃醫師、復健科宋碧愉醫師，跨科別合作，推廣前庭復健運動治暈眩。

頭暈是現代人常見文明病，根據醫學研究指出，全球有百分之十七的人飽受頭暈困擾，推算在臺灣有高達四百萬人有頭暈問題。台中慈濟醫院神經內科醫師張滋圃指出，約六成頭暈疾病可靠非藥物治療的「前庭復健運動」改善，他結合神經內科、耳鼻喉科、復健科醫師與物理治療師跨科合著《臨床實證終結慢性暈眩的前庭復健運動》一書，推廣前庭復健，不吃藥就能治暈眩，詳細圖

解影音教學，讓有暈眩困擾的人在家就能輕鬆復健治頭暈。

廣泛的頭暈包含看出去景象會轉的「眩暈」和不會轉的「暈」。張滋圃醫師說：「造成眩暈的原因很多，其中前庭功能失調是導致眩暈的主因。」前庭系統是掌管平衡感的系統之一，臨床實證病人透過前庭復健的物理治療方式，每天做，持續一個半月到三個月，就能有效改善症狀。他指出，目前在臺灣的

頭暈治療大多採口服藥物，但長期服用藥物，不僅會延緩平衡感的恢復，更有可能反效果造成頭暈等副作用。

台中慈濟醫院物理治療師廖玟玲表示，針對前庭功能障礙導致的頭暈，物理治療師設計一套運動練習計畫，經醫師評估確認頭暈成因後，為病人量身打造一套運動，對大部分慢性頭暈都有一定程度效果。

「手伸直比一，頭往右再往左……」廖玟玲現場帶大家做前庭復健運動，包含視覺穩定、靜態平衡、動態平衡等運動。受暈眩困擾卅幾年的詹小姐跟著做，直呼：「動作一點都不難。」她得知書中不僅有圖片教學，還可以連結影片教學，表示回家會勤練習，盼能擺脫頭暈。🌱



台中慈濟醫院物理治療師廖玟玲示範教導前庭復健運動。



受暈眩困擾卅幾年的詹小姐請教廖玟玲物理治療師（右）前庭復健動作。



聽眾跟著廖玟玲物理治療師做前庭復健運動。