

前庭復健不眩暈

文 / 廖玟玲 臺中慈濟醫院復健科物理治療師

醫學研究數據顯示，全台灣有高達百分之十七的人有頭暈困擾，等於兩千三百萬人口，有高達近四百萬人有頭暈症狀。國內目前治療眩暈多採口服藥物治療，其實配合復健治療，將可改善頭暈不適，並降低反覆發作的副作用。

所謂的「眩暈」症狀，就是患者會感到天旋地轉、嘔吐感，導致步態不穩，最常見的致病原因是前庭系統失調。四十多歲的曾女士被眩暈症狀困擾，反覆發作卅年，長期都得靠藥物治療，進步情況卻很有限，臺中慈濟醫院神經內科醫師張滋圃醫師診治發現，她的前庭器官已失去正常功能，以致於一直好不了。

眩暈也可能因為其他的疾病引發，七十歲詹姓阿嬤半夜突發性頭暈、嘔吐，隔天持續不適，甚至連走路都開始不穩，經張滋圃醫師診斷結果是小腦中風。另一位四十八歲的家庭主婦，長期有偏頭痛的毛病，某次擦天花板時覺得天旋地轉，檢查發現是因長期偏頭痛導致的前庭功能失調。

三人接受前庭復健後，大幅改善眩暈的症狀，曾女士說，過去做許多動作都會頭暈，常常要扶住身旁的固定物才不致於跌倒，藉著復健運動明顯改善症狀，藥物也不用吃這麼多，生活感覺變得比較像正

常人。阿嬤目前已能自行行走且獨立處理日常生活功能。可見眩暈症狀可靠前庭復健改善，促進姿勢穩定、增加身體平衡功能、改善步態，降低焦慮沮喪的情緒、提升病患日常生活功能品質。

眩暈是如何造成的？

「眩暈」是大部分的人都曾有過的經驗，但其實眩暈只是一種症狀的描述，真正造成眩暈原因有很多，前庭系統失調就是常見病因之一，其它像是：良性陣發性位置性眩暈症(BPPV)、良性陣發性位置性眩暈症(BPPV)、梅尼爾氏症(Meniere's Disease)、動暈症(Motion Sickness)、前庭神經炎(Vestibular Neuritis)、腦中風(Stroke)、腦部外傷(Traumatic Brain Injury)等都可能產生前庭系統失調的問題。

「前庭」是人體聽覺器官中，位於耳朵構造兩側內耳的平衡系統，有內耳半規管、內耳耳石器。前庭構造及頸深部知覺器，負責接受週邊感覺系統傳來的平衡訊息，再經由前庭神經傳入中樞神經系統的小腦與腦幹做訊息整合，因此前庭神經在腦幹與動眼神經系統、本體感覺運動系統與自律神經系統之間產生訊息的交集，之後訊息會下傳到動作神經元形成前庭動眼

反射及前庭脊髓反射。

若影響到動眼神經反射，會出現眼睛不自主震顫現象以及影響凝視穩定度；若影響前庭脊髓反射則會造成身體不平衡、搖晃無法站穩、走路時缺乏軀幹及頭部的轉動，以及步態失調等現象；而影響到自律神經系統則會有噁心、嘔吐、出冷汗、臉部蒼白等現象。

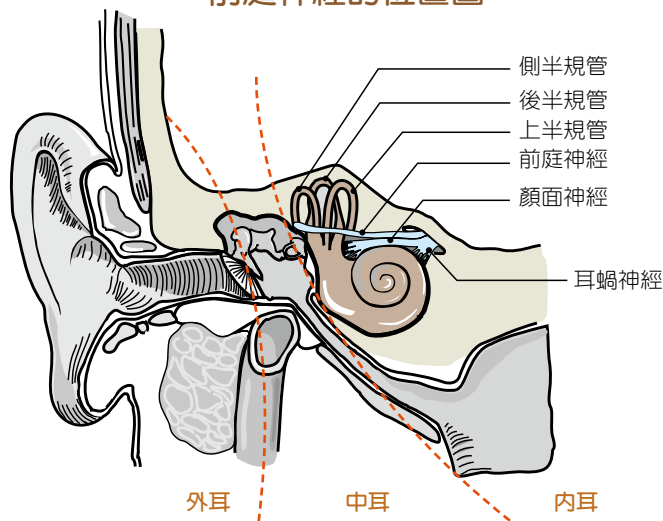
臨床上的處理方式有外科手術或是利用前庭神經抑制藥物減緩眩暈症狀，但是此類藥物多有副作用，有些病人不適合使用，而且，此類藥物會防礙中樞神經的平衡功能。

認識前庭復健

「前庭復健」對國內民眾而言，是一個很陌生的名詞，其實國外藉運動治療前庭系統失調造成的眩暈或身體不平衡問題行之多年。廿多年來，相關研究文獻也得到科學證實，前庭復健確實能有效改善前庭系統失調產生的後續問題。

只是在臺灣，這類概念仍不普遍，一般人也會疑惑「頭暈居然可以靠復健來改善？」事實上，眩暈症狀輕微的病人透過前庭復健的物理治療方式，兩周就能減輕症狀百分之五十，持續復健更能有效改善。當眩暈不再發作，就可以漸漸停止復健，時間長短因病人症狀輕重而異，像有卅年病史的曾女士，持續復健半年即可降低眩暈感、增加平衡能力與恢復體適能，維持良好的生活品質。

前庭神經的位置圖



兩大類前庭復健訓練

- 一、**適應運動**：神經系統受損後仍有可塑性，可透過訓練刺激仍存留的前庭神經功能，增加凝視穩定度，讓患者在不同姿勢下，轉動頭部也能保持清楚的視覺；以及重複做某些造成眩暈的動作，讓大腦中樞產生適應，降低眩暈感。
- 二、**代償運動**：利用其他策略去代償受損的前庭系統功能，訓練病人使用本體感覺，或視覺來維持平衡，增強凝視能力的穩定度。

這些前庭復健的訓練包括：簡易的眼球動作控制、重複性頭部運動、平衡能力訓練，例如：沿障礙物轉圈、走八字型、球類運動，還有前庭功能性活動，像是行走間轉頭、軟墊上原地踏步等適應運動，患者也可以輕鬆在家自我做復健。

■ 物理治療師示範眼球凝視運動，在前方固定放一個小球，頭部左右轉動，眼睛盡可能專注平視前方兩顆球，一天做幾次，能幫助前庭找回平衡感。



做法與注意事項

降低眩暈感：以下動作每次停留十秒鐘，一回三到五次，一天做一回或兩回。

1. 坐姿到躺姿，躺姿到坐姿。
2. 平躺在床上翻身到左或右邊。
3. 坐姿下，用鼻子碰左或右邊的膝蓋，再回到坐姿。
4. 坐姿下，左右轉動頭部。
5. 坐姿下，頭部上下動。
6. 站姿下，往左或右邊轉一百八十度。

增加凝視穩定度：以下動作每次至少持續一分鐘慢慢增加為兩分鐘，一天二到五回。

1. 在不同姿勢下，眼睛注視一個物體，距離九十到三百公分左右，上下轉動頭部
2. 在不同姿勢下，眼睛及頭部在兩個目標

物間交替轉動，眼睛先看、頭再轉向左右，然後再上下。

平衡運動：以下運動執行一回三到五次，一天一到二回。

1. 腳跟接腳尖向前或後走一直線，配合頭部左右和上下轉動，在睜眼或閉眼下執行。
2. 站在軟墊上，原地踏步，在睜眼或閉眼下執行。

請注意，以上運動需在物理治療師的指導下執行。執行運動前，可先做在頸部給予熱敷約十五分鐘後，做肩頸拉筋運動及頸部關節活動。執行運動時，引起輕到中等程度的頭暈為正常現象，不需要立即停止運動。

