



三訪尖石，我的物理治療「心」體認

——2018 傳統醫學研究社寒期整合醫療服務隊

物理治療所碩士班 吳淑綺

今年是傳統醫學研究社整合醫療服務隊首次在冬天出隊，懷著比前兩次更忐忑不安的心情，再度前往尖石這塊土地，春節假期天氣回暖，讓原本擔心山上氣候的我，稍稍鬆了口氣，沿途綻放的櫻花以及與夏天截然不同的山景，更讓我幾乎忘記憂慮，重拾快樂的心情，準備面對接下來四天的挑戰。

物理治療學系的師生，在 2010 年開始加入傳醫服務隊的陣容。傳醫服務隊有幾個重要元素：義診、家訪、衛教營（因國小已開學所以此次出隊沒有衛教營）及農忙，不管是西醫組、中醫組，還是我們物治組，都會參與每項行程；除了義診外，藉由家訪與農忙，幫助我們更加貼近當地居民的生活，進而知道如何幫助他們促進健康，媒合資源。

安置好各自行囊後，我們便開始第一天的家訪，很幸運地我來到前兩次出隊都有到訪的家戶，在簡單打完招呼後，該家戶的女主人認出了我，連續幾次都有到訪她家，這真是莫大的榮幸，我感到非常訝異，也讓我第一次意識到長期連續在一個地方耕耘，是會被當地居民記在心裡，對於團隊正在進行的事情也更有信心。

在家訪過程中，發現家戶中長者普遍有膝關節、腰椎退化或者肩頸痠痛的情形，根據先前協助農忙的經驗，推斷與當地山區工作型態有相當關聯性，進一步詢問後更得知，大部分居民在症狀發生時都是置之不理，或者使用止痛藥減緩症狀後繼續高強度的工作，幾乎沒有人曾經或正在接受物理治療，問其原

因大多居民表示，受限於距離與時間因素，比起平地民眾接觸一般物理治療資源更加困難，尋求物理治療協助的意願也隨之降低；除此之外也曾在家訪中遇到一位反覆中風三次的婆婆，大部分生活起居皆靠外傭協助，一天下來多在床上活動，當場觀察使用輔具的情形，發現仍有很多進步的空間。這些個案讓我開始思考，物理治療應該用什麼樣的形式，才能協助更多山上的居民？

第四天來到新光部落進行家訪與義診，新光部落是整個服務隊最深山的服務據點，也是著名的觀光景點，下午義診還沒開始，在新光國小工作的居民們便過來詢問開始了沒？我們匆匆吃過午餐便開診，前半小時沒有人被轉到物理治療，直到後來看到一位阿姨通過掛號區後，吃力地走上階梯，直接來到物理治療區，說要來跟我們學運動。我們仔細聽了阿姨的需求，原來她幾年前中風過，目前行走能力沒有太大的問題，但因為會作手工藝品，需要到附近山坡上撿一些松果等作為素材，常常走完起起伏伏的山路一個多小時後，回家臀部至膝蓋就會痠麻到不行，這讓阿姨感到十分困擾，經過觀察步態、下肢神經張力等等的檢查後，發現有髖伸肌、膝伸肌肌力不足，脛腓肌、梨狀肌緊繃，踝關節背屈角度不足等情形，在簡單徒手放鬆一些組織後，老師要我們思考，要教給阿姨什麼運動，才能持久性並有效率地幫助阿姨改善這些狀況？這讓我傷透腦筋，的確有很多運動可以幫忙，但要在三個運動內改善這麼多狀況，一時之間失去了頭緒，所幸，老師運用其豐富的經驗，將肌力訓練結合在功能性運動坐到站、站到坐運動，顧及安全也在現場示範，並教導阿姨如何保護自己的安全，學弟更繪製衛教單，幫助阿姨可以回家複習。這個個案讓我印象深刻，她相信我們，仔細地訴說她的需求，並且尊重我們專業，學習運動一點也不馬虎，因為她也讓我開始思考，在一個下午三個小時的義診時間，身為物理治療師，應該做些什麼治療，才能讓效益發揮到最大？而不僅僅是短暫地解決不適而已。



教導個案進行居家運動。（照片提供：傳醫服務隊攝影組）

三訪尖石，三個不同的身分、不同的心情，從一開始對於短期服務隊抱持懷疑，到因為感受到居民回饋的感謝，而漸漸認同並堅信傳醫服務隊是值得我持續努力的地方。十餘年來，多方醫療資源進駐，尖石的醫療環境從前山到後山都已漸漸改善，但居民對於物理治療的認識、以及難以接觸物理治療資源，都是我們還可以再努力的地方，期許透過服務隊接觸並漸漸了解當地居民，找到合適的方式讓資源可以遍佈到更深更廣的地方。