

## 關節活動須知

### 關節運動的操作原則及注意事項

- 一、 關節運動只要在最緊而不痛的程度，維持五至十秒，每一關節約五至十次，每日 3 回。
- 二、 儘量不要引起患者的肢體收縮反彈，這樣容易造成關節受傷，病人關節越緊，執行者施力的力道要越小，可減少病人的傷害，避免組織拉傷。

#### 上肢運動

##### ㊟ 肩的旋轉運動

1. 上肢伸向側方，豎起肘部。
2. 前臂向腳的方向倒下
3. 向反方向的頭部倒下
4. 手臂靠在床或墊被上



##### ㊟ 上肢側舉運動

1. 一隻手放在肘上，另一隻手握手腕。
2. 肘伸展的同時，將上肢拉到側方。
3. 上肢轉至頭上。
4. 有妨礙時肘可彎曲。

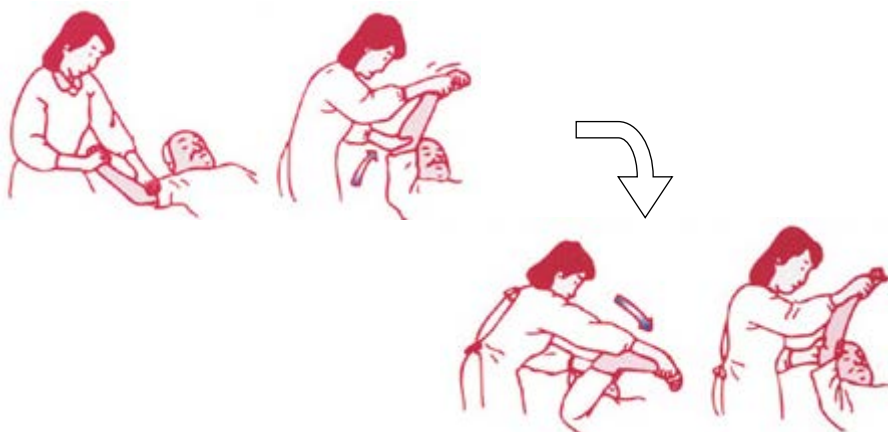


### ㊟ 上肢前舉運動

1. 一隻手放在肘上，另一隻手握手腕。
2. 肘伸展，從體側向上舉。
3. 慢慢轉向頭上。



### ㊟ 上肢內彎運動



1. 一隻手在肘上，另一隻手握手腕。
2. 伸展肘向上抬起，慢慢向內側彎。
3. 經過胸前後繼續彎曲。
4. 逐漸恢復原狀。

### ㊟ 肘部伸曲運動



1. 用一手握手腕。
2. 彎曲肘部。

## ㊟ 前臂旋轉運動



1. 用雙手握手，上肢側放彎曲。
2. 將手掌轉向臉的方向
3. 將手掌轉向腳的方向。

## ㊟ 手腕前後彎曲的運動

1. 用一隻手握手腕，另一隻手握拇指以外的四指。
2. 伸展手指，手腕向後彎曲。
3. 彎曲手指，手腕同時向前彎曲。



## 下肢運動

### ㊟ 下肢旋轉運動

1. 一隻手握腳跟，一隻手至膝蓋下方，抬起腳彎曲膝蓋。
2. 握住膝蓋下方，將握腳跟的手拉向看護者的方向。
3. 恢復姿勢。
4. 同樣支撐下肢，反方向移動。



## 腳腕屈伸運動

1. 如圖握麻痺側的腳跟，另一隻手握腳腕。



2. 用手臂推腳掌，以拉腳跟的要領使腳腕彎曲。



3. 放鬆手的力量，恢復原位。



4. 握腳腕的手滑向腳背握住，握腳跟的手向上推展腳腕。

