

關節運動(上)

關節運動

● 何謂關節活動？

關節活動是由肌肉群的收縮而成，每個關節各有正常的活動範圍。

● 不動的後果

只要臥床不動一星期，肌肉力量就會喪失20%的肌力，嚴重者肌肉萎縮，關節攣縮。

● 什麼時候開始執行呢？

只要病情許可下，即應立即開始。

● 注意事項

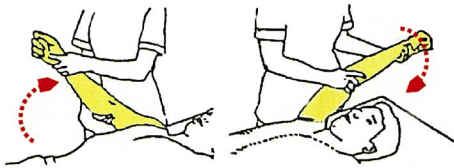
1. 每天至少做三次。
2. 每個關節的活動需重覆3~5次，且活動角度必須要完全。
3. 每個關節的正常活動方向均要執行。
4. 動作需輕柔規律且避免過度牽扯而受傷。

● 被動關節運動 (適合中風、外傷性腦傷、脊髓損傷四肢癱瘓的病人)

(一) 上肢運動—肩膀、手肘、手腕

1. 肩膀運動—

A. 屈曲與伸張：肩膀屈曲



肩膀後伸 (側躺)



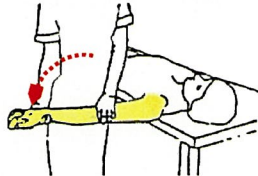
B. 外展與內收：肩膀外展



C. 外旋與內旋：肩膀外旋與內旋



D. 水平外展與水平內收：*肩膀水平外展

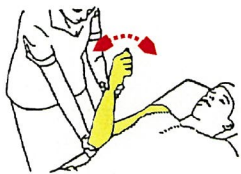


*肩膀水平內收



2. 手肘運動—

A. 屈曲與伸張：手肘屈曲



B. 前臂旋前與旋後：前臂旋後



3. 手腕運動—

A. 屈曲與伸張：*手腕屈曲與伸張及橈側屈曲與尺側屈曲



B. 橈側屈曲與尺側屈曲：*手掌運動

