

# 被動關節運動(上)

## ● 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。



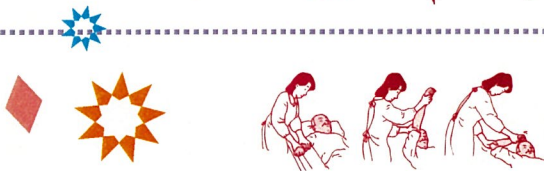
### 肩的旋轉運動

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. 手背靠在床或墊被上。



### 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. 伸展肘，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. 用一隻手握手腕。
2. 彎曲肘部。

