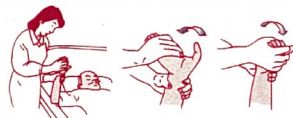
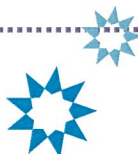


# 被動關節運動(下)



## 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。



## 拇指超起的旋轉運動

1. 用一隻手將拇指以外的四根手指伸展壓住，用另一隻手壓彎拇指。
2. 將拇指向後伸展彎曲。
3. 拇指化圓圈旋轉。



## 手腕向拇指、小指彎曲的運動

1. 一隻手放手腕的稍下，另一隻如圖握住。
2. 使手腕伸直，手向小指側彎曲。
3. 然後向拇指彎曲。



## 下肢向外開再復原運動

1. 一隻手插入膝蓋下方，另一隻手握腳跟，膝蓋伸直微抬起腳跟。
2. 將抬起的腳跟拉向看護者的方向。
3. 恢復原位。



## 股關節、膝關節的屈伸

1. 一隻手插入膝蓋下方，另一隻手握腳跟。
2. 抬起下肢，同時彎曲膝蓋。
3. 繼續用力彎曲膝蓋。
4. 伸展膝蓋抬腳，下肢恢復原位。



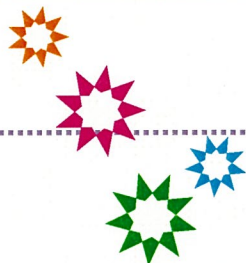
## 下肢旋轉運動

1. 一隻手握腳跟，一隻手置膝蓋下方，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. 握腳腕的掌滑向腳背握住，握腳跟的手向上推展腳腕。



## 腳腕旋轉

1. 一隻手握腳尖，另一隻手握腳腕，腳向外側旋轉。
2. 向反方向的內側旋轉。



## 腳趾運動

1. 將腳指向腳背方向彎曲。
2. 將腳指向腳掌方向彎曲。

● **結語** 適度的關節運動只要每天三次，將使您受益多多。



被動關節運動