

關節被動運動

一、關節被動運動的目的

1. 預防肌肉攣縮及關節僵硬變形。
2. 促進血液循環，以減低疼痛使病人舒適。
3. 促進長期臥床病人增加耐力。









二、關節被動運動的原則

1. 關節被動運動需盡早進行，動作需緩慢、柔和，避免過快。
2. 依病人關節活動範圍再決定運動之角度。
3. 有關節僵硬情形，先給予熱敷，使肌肉放鬆，再做被動運動。
4. 執行全關節的被動運動每日需 1-2 次，每一關節每次要做 10-20 次、每個關節都必須做到，且不能中斷。
5. 做被動運動時，一定要先固定所有的近側肢體。

三、關節被動運動的注意事項

1. 健側與患側相同也需進行運動。
2. 被動運動可由患者自己靠健側來協助患側運動。
3. 接觸病患前後要洗手。
4. 運動非越久越好，而是長期不斷重複練習，可能達到好效果。

肩膀運動

<p>原始動作</p> 	<p>前方上舉</p> 
<p>放回原位</p> 	<p>原始位置</p> 
<p>內縮</p>  <p>將手平舉至身體對側並碰觸對側上臂</p>	<p>肩部外展</p>  <p>將手臂與身體呈垂直</p>
<p>外旋</p>  <p>將手腕舉向頭部使手臂觸及被褥</p>	<p>內旋</p>  <p>使手肘倒向腳的方向，並使手臂觸及被褥</p>

手肘運動

肘屈曲



使手肘向肩膀處彎曲，上臂由一手固定

肘伸展



保持肘伸展照片

手肘內旋



手掌向內側

手肘外旋



掌向外側

手指運動

手指屈曲（握拳狀）



手指伸展（伸平）



手指外展

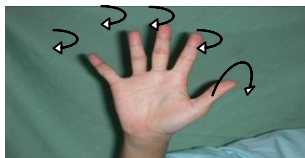


將手指打開最極限

手指內縮



將手指閉合



手指運動（環形運動）

每根手指都做環形運動並且可按摩一下促進循環

手腕運動

手腕背屈



壓手指並將手掌
往手背方向彎曲

掌屈



使手指向手掌方
向折曲並往掌心
處下壓

尺屈



使手指向外側小
拇指的方向彎曲

撓屈



使手掌向大拇指
的方向彎曲

髖部運動

原始位置



髖部彎曲



抬起小腿

髖部彎曲



彎曲膝部

回復原始位置



膝部運動

膝部內旋



固定大腿，使小
腿向內側旋轉

膝部外旋



固定大腿，使小
腿向外側旋轉

踝部運動

踝部屈曲



將腳趾向腳背彎
曲

踝部底曲



將腳趾向腳底彎
曲

踝部外轉



腳底向內側轉

踝部內轉



腳底向外側轉

腳趾運動

腳趾伸展



使腳趾向腳背彎
曲

腳趾彎曲



使腳趾向腳底彎
曲



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____