

被動關節運動-上肢

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2022/09/20

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一~週五 上午 9:00~12:00
下午
14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一~週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 職能治療師 鄭婉庭

長期臥床的個案，會因為活動量不足，衍生一些生理上的問題，如：體耐力降低、肌力不足、關節僵硬、攣縮等。其中，關節僵硬、攣縮會造成個案的疼痛，也會造成照顧者在翻身、穿衣時的負擔。因此，適量的關節運動，可維持個案的關節柔軟度，避免產生關節僵硬、攣縮。

關節運動可分為主動型、輔助性主動型、被動型，其中「主動型」和「輔助性主動型」，適合可自主活動肢體的個案，過程中也可協助維持或增進部分肌力；而「被動型」則須由照顧者協助，主要在維持關節的柔軟度。

以下將介紹上肢相關的被動關節運動，建議執行每個動作時，可在最後的角度停留 5-10 秒，以加強伸展的效果。每回合至少 10 次，每天至少 3 回合。

➤ 肩關節

1. 扶著肘關節及手腕處，將手臂由床面緩慢、輕柔地抬高。



2. 扶著手肘及手腕處，將手臂往對側肩膀緩慢伸展。



➤ 肘關節

1. 固定上臂於床面，再扶著手腕將手臂彎曲。



➤ 腕關節

1. 固定手肘處，再扶著手腕將前臂翻轉，讓手心向下。



2. 固定手腕處，將手掌往手背方向伸展。



3. 固定手腕處，將手掌往手心方向伸展。



➤ 掌指關節

將五隻手指緩慢伸直，接著再彎曲。



~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~