

# 床上關節運動






高雄醫學大學附設中和紀念醫院


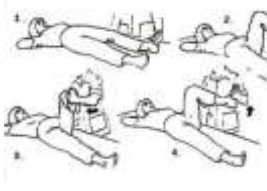


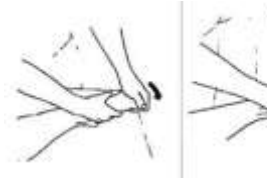

復健科

## 一、 操作內容

- 執行關節運動每日需 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。
- 關節的運動動作需緩慢、柔和，避免過快。

分為上肢及下肢，如圖

肩關節彎曲 伸直	肘關節彎曲伸 直	肩關節內外轉
		
手腕合併手 指彎曲伸直	大拇指彎曲伸 直	
		

髋關節合併膝關節 彎曲	髋關節內外轉	髋關節外展
		
踝關節內外旋	腳趾頭彎曲伸直	踝關節彎曲伸 直
		

## 二、 使用時機

- 分為主動與被動
- 主動是患者可以主動收縮肌肉或在協助下可移動身體時，為了維持關節活動度、維持收縮肌肉的彈性、增加血液循環、改善心肺耐力，而做的運動。

- 被動是患者無法主動移動身體或無法移動身體某一關節時，為了維持關節活動度，避免關節攣縮、維持肌肉及軟組織的彈性、增加血液循環、增加患者對動作的感覺，而做的運動。

### 三、 注意事項

- 肌肉、肌腱、韌帶在急性損傷時。
- 未完全癒合骨折處的關節。
- 剛接受手術的肌肉、肌腱、韌帶、關節與皮膚處。
- 經診斷有深部靜脈栓塞的肢體。