

# 職能治療居家活動介紹

## 抬高手臂並左右移動運動

**對象** 中風病友或腦部損傷病友（目前手臂有些微動作者適用）

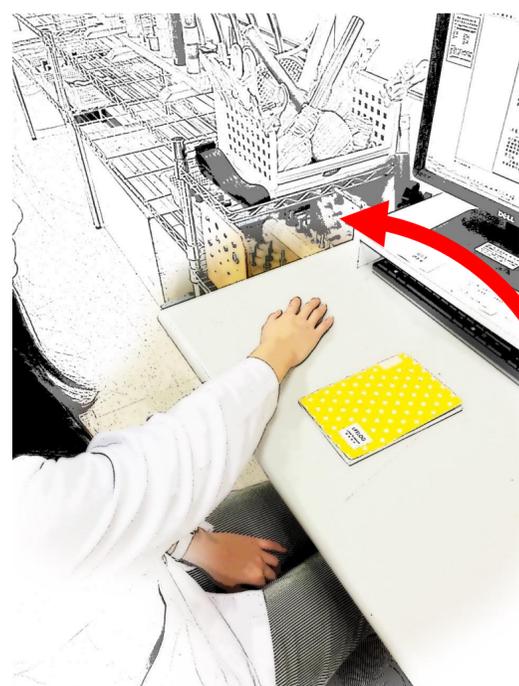
**目的** 利用主動抬高手臂運動使受傷腦部重新學習患側手的動作，並達到維持關節活動與防止肌肉萎縮。

### 方法

1. 找一個堅硬平坦的椅面坐下來。



2. 將患側手由身旁，慢慢抬高至桌面，並越過書本，左右交替，練習肩膀內收及外展動作



### 注意事項

一天3-4次，每次10-15下。保持以中等速度執行（與呼吸同步），以避免患側關節受傷。隨時注意並調整個案姿勢，若使用錯誤姿勢（利用軀幹代償上肢動作或過度聳肩代償）時，要立即修正，避免個案在錯誤姿勢下進行活動。

### 禁忌症

上肢有發炎疼痛者、合併骨折或其他治療師判斷不適宜進行者。