

職能治療居家活動介紹

雙手抬棍子運動

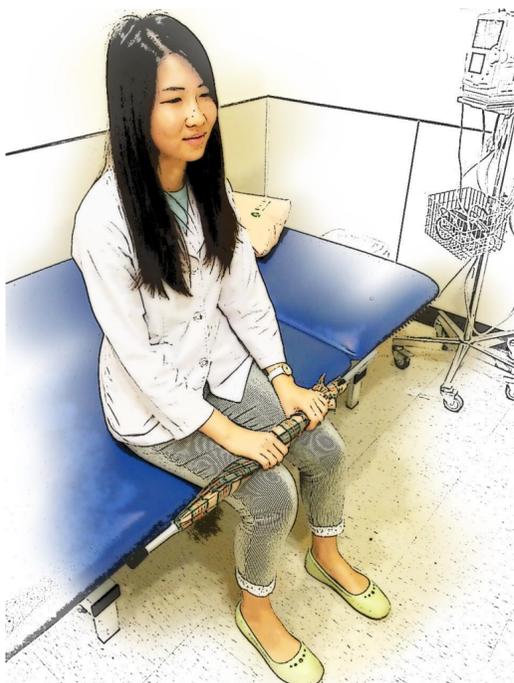
對象 中風病友或腦部損傷病友（目前手臂、手指些微動作，但上肢肌力不足者適用）

目的 利用雙側運動使受傷腦部重新學習患側手的動作並增進患側上肢動作控制及上肢肌力。

方法

A-坐姿

1. 雙手同時握住棍子或雨傘



2. 手肘保持伸直並將手臂平舉與眼睛同高，可停留5-10秒。



B-平躺

1. 雙手同時握住棍子或雨傘



2. 手肘保持伸直並將手臂向枕頭方向高舉，可停留5-10秒。



注意事項

一天3-4次，每次10-15下。保持雙手等速同高並以中等速度執行（與呼吸同步），以避免患側關節受傷。

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。