

被動關節運動

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印

著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■施行方式

所謂的「被動關節運動」，是指患者被動地由照顧者或自己的健側肢體來活動他的患肢，但下列運動並不僅限於以被動的方式執行，應鼓勵患者注意被活動的肢體，並在協助之下主動參與運動，則效果更佳。

■一般施行原則

- ◆將病床調至比較合適的高度（約為照顧者的腰際至臀部間），床頭床尾放平，患者以採正躺姿勢為主。
- ◆照顧者的動作要慢且溫和，避免快速用力拉扯，尤其是患者肌肉張力較高時，更需放慢動作，以免讓患者抵抗的阻力更大。
- ◆在沒有特殊禁忌症的情況下，儘可能做到最大的關節活動度。若患者的角度已有受限，則做到有一點緊的角度，或在醫師或物理治療師的同意下，可做到有一點疼痛的角度；停留 10 秒後再向反方向活動。
- ◆若患者已有關節活動度的限制，可在運動前先用熱敷袋或電熱毯熱敷一下關節，約 15~20 分鐘，但必須特別注意其溫度不可太高，以避免燙傷。
- ◆每個動作一天做 2 至 3 回，一回 10 下。

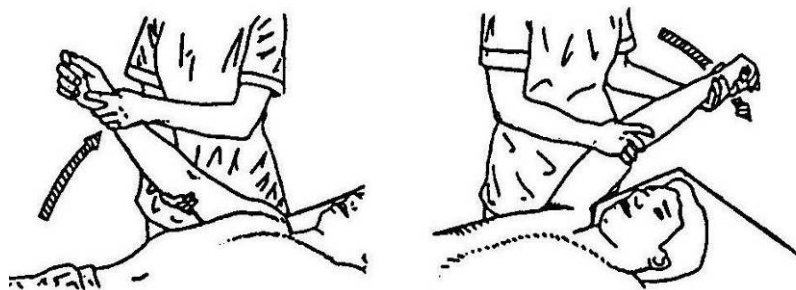
■目的

肢體不便或臥床患者常有癱瘓、肌肉張力變高、肌肉力氣不足、或意識不清等問題，而使關節無法自主做到完全活動度，若在無人協助活動下便會進而形成關節僵硬或攣縮，如此一來除可能影響患者的復原，也會增加照顧上的困難，甚至出現其他併發症。

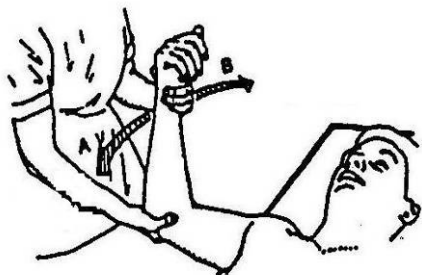
若能確實執行「被動關節運動」，則可預防或減緩上述的情形發生；此運動對於增進肌力並無幫助，但對於維持關節的活動度及肌肉的柔軟性、避免關節攣縮、促進血液循環、減少疼痛以及讓患者注意到自己的患側肢體是有助益的；也就是說「被動關節活動」是患者在能接受積極性訓練之前，所做的積極性介入，目的在減少照顧患者時因關節活動度不足所造成的困擾，也是日後銜接積極性復健訓練所需的一個過程。

■ 上肢運動

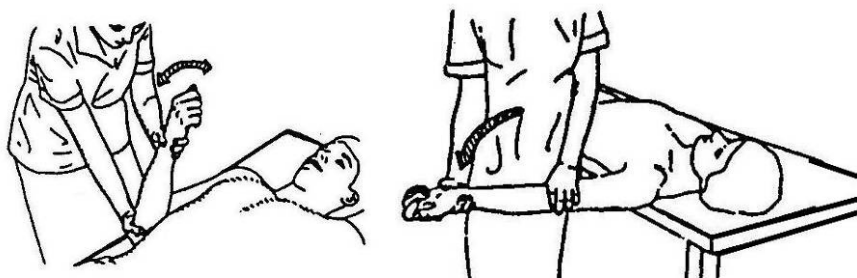
◆ 肩關節活動(1)－上舉



◆ 肩關節活動(2)－外轉及內轉



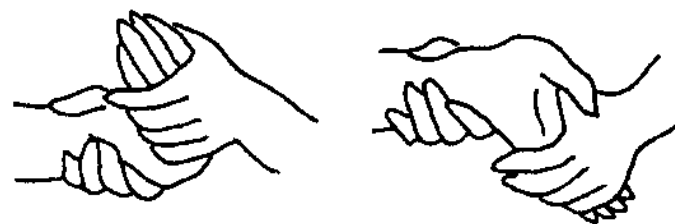
◆ 肘關節活動－彎曲及伸直



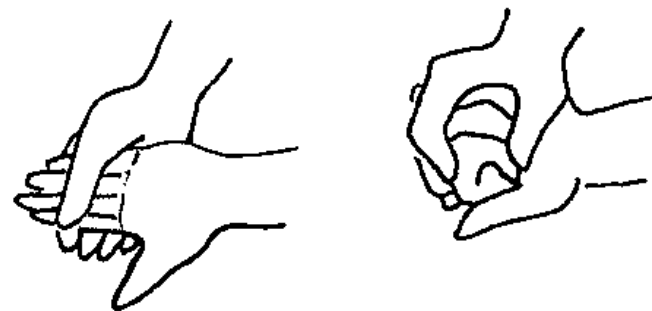
◆ 前臂活動－旋前及旋後



◆ 腕關節活動－下彎及上抬



◆ 手指關節活動－屈曲及伸直

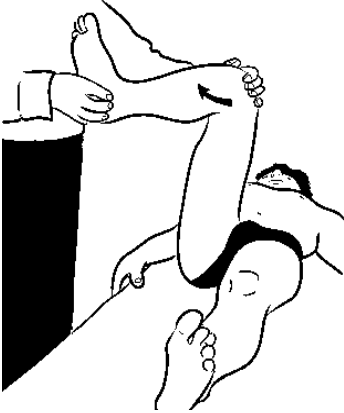


■ 下肢運動

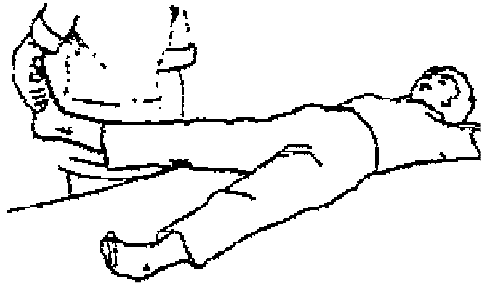
◆ 髖膝關節活動—屈曲及伸直



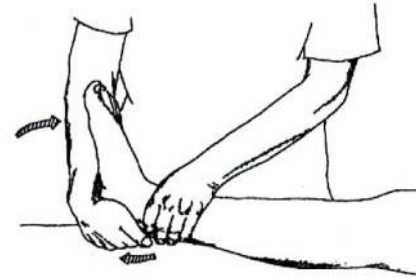
◆ 髖關節活動(1)—外轉及內轉



◆ 髖關節活動(2)—外展



◆ 踝關節活動—背屈



■ 注意事項：

- 運動前，先檢查並觀察患者的身體狀態及生命徵象(包括體溫、脈搏、血壓等)是否穩定。
- 避免在用餐或灌食後 30 至 60 分鐘內運動。
- 當患者有以下情況時者，請先與醫師或治療師討論：
 - ◆ 有紅、腫、熱、痛其中任一情形
 - ◆ 關節可活動至超過一般人的完全活動度
 - ◆ 活動時關節有奇怪聲響或是卡卡的感覺
 - ◆ 懷疑有骨折或軟組織受傷
 - ◆ 患有嚴重骨質疏鬆症
 - ◆ 關節活動時與前一天有明顯不同的情形

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！