

職能治療居家活動介紹

上肢撐起活動

對象 脊髓損傷病患下肢癱瘓及上肢肌力不足者

目的 利用上肢撐起運動增進上肢肌力，以利往後轉位及減輕臀部壓力，進而增進日常生活獨立性及減少壓瘡可能性。

方法

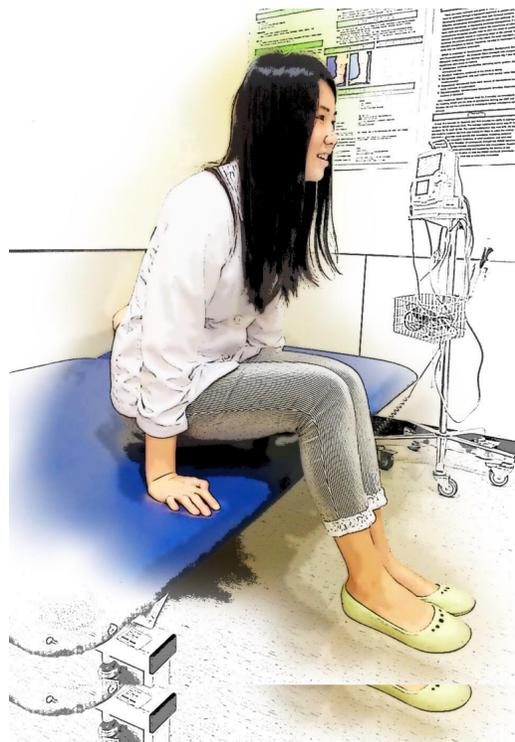
1. 找一個堅硬平坦的床面或椅面坐下來。
(亦可在輪椅上進行)



2. 將雙手手掌張開手指打直，平放於床面，或扶於椅面兩側



3. 雙手及軀幹用力，身體抬離床面或桌面



4. 若能力較佳者，可試著停留5-10秒後，再坐下。

注意事項

一天3-4次，每次10-15下。保持雙手等速並以中等速度執行(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、無法自行維持坐姿平衡者、或其他治療師判斷不適宜進行者。