

職能治療居家活動介紹

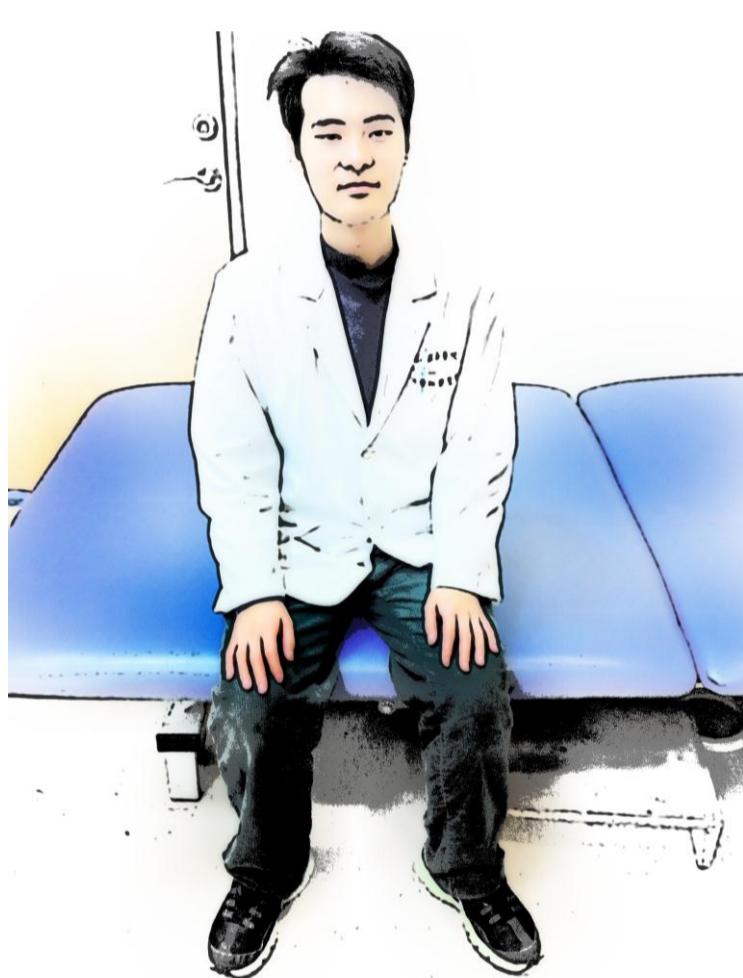
患側上肢承重活動

對象 中風病友或腦部損傷病友（目前手臂、手指沒有動作或只有些微動作者適用）

目的 利用關節壓縮、刺激深層肌腱受器傳達訊號至腦部，藉以增進腦部受損區域之活化。

方法

1. 找一個堅硬平坦的床面或椅面坐下來。



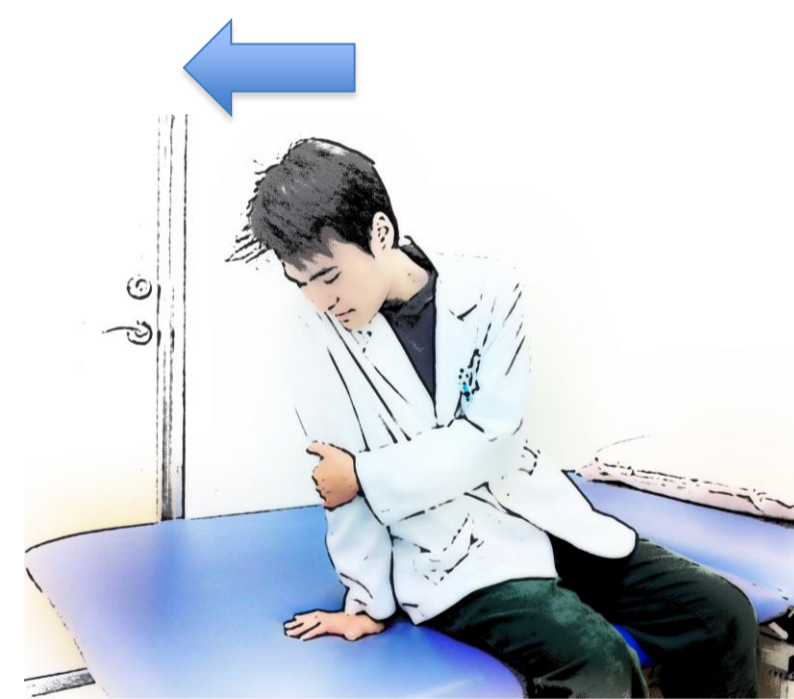
2. 將患側手掌張開手指打直，平放於床面上，如果無法將手指打直，可握著一條小毛巾。



3. 將患側手筆打直，並以健側手固定患側手肘。



4. 將身體重心移往患側，撐住約15-20分鐘後放鬆。



注意事項

一天3-4次，如壓手後手部發黑或腫脹，則應立即停止。

禁忌症

末梢循環不良者、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。