

中風居家復健活動介紹

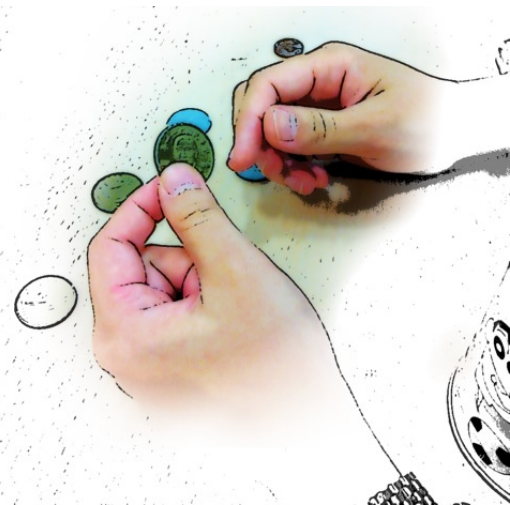
患側精細動作控制

對象 中風病友或腦部損傷病友（目前手臂出現翻轉動作、手指開始出現打開動作者適用）

目的 加強動作的自主控制性，輔以透過功能性活動提供動作練習。

步驟

1. 坐於高度約腰部以上的桌子，使雙手自然平放於桌上。用健側手一次拿起一枚硬幣。



2. 患側拇指與食指打開後，健側手指將硬幣放入患側的拇指與食指側面。



3. 患側兩指捏住硬幣後，配合前臂及手腕翻轉動作，將硬幣投入孔中。



4. 可嘗試其他類似的動作模式練習如：使用鑰匙開門、整理拉鍊頭。使患側拇指與食指側面出力捏住、固定物體，配合執行日常生活的動作。

注意事項 減少以身體移動的代償動作。若張力增強時，可交替配合進行壓手、放鬆動作。

禁忌症 上肢有發炎疼痛者或治療師判斷不適宜進行者。