

# 軀幹旋轉運動

**對象** 中風病人半邊偏癱軀幹穩定度佳者、腦外傷軀幹穩定度佳者、脊髓損傷者、脊椎側彎以及下背痛者。

**目的** 在個案須進行伸手取物的動作時，能協助此類動作流暢的進行。

## 方法

1. 坐在床緣，雙腳平放於地板，並以掌心撐於床面稍做支撐。
2. 將雙手移至身體的一側，到最大角度時維持30秒，再換邊移動。



**禁忌症** 軀幹出現發炎疼痛等現象時應暫停此活動

# 軀幹旋轉運動

- 對象** 中風病人半邊偏癱患側無主動動作者、腦外傷半邊偏癱患側無主動動作者、脊髓損傷者、脊椎側彎以及下背痛者。
- 目的** 增加個案軀幹旋轉的角度，並能在個案軀幹穩定度提升須進一步進行伸手取物的動作時，方能協助此類動作流暢的進行。

## 方法

1. 平躺於床鋪，利用雙手交叉的動作，向一側旋轉到最大角度維持30秒，再換邊。



2. 平躺於床鋪，雙腳彎曲腳掌平置於床面，向一側旋轉到最大角度時維持30秒，再換邊。



**禁忌症** 健側肢體有發炎疼痛等現象時應暫停此活動