

對於完全無法自行活動的病人，必須由旁人協助來完成肢體的活動，避免一些後遺症的發生，這些動作稱之為被動關節運動。

## 一、執行被動關節運動的目的

- 1 降低關節僵硬的機率
- 2 避免肌肉、關節囊、韌帶變緊
- 3 刺激四肢與身體的血液循環
- 4 提供感覺神經的刺激
- 5 可抑制或減輕因為肢體少活動產生關節腫脹的疼痛
- 6 藉由別人協助帶動肢體的動作，患者從活動中學習可以幫助手腳儘早恢復功能

## 二、執行被動關節運動的原則

- 1 先除去會限制關節動作的衣物
- 2 一手握住患者的近端關節，另一手支持遠端部位或關節
- 3 在沒有引起疼痛沒有受限的最大範圍內活動
- 4 速度要緩慢，不要太快、太急，動作規律而且具有節奏感
- 5 每個動作每次做10下，一天大約3到5回

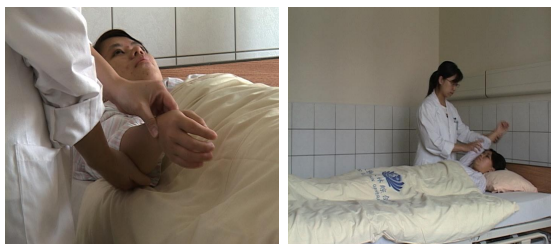
## 三、注意事項

- 1 觀察病患反應，若有疼痛或抗拒情形應立即停止。
- 2 讓病患運動部位盡量靠近自己的身體，減少照顧者施力。
- 3 對於並非完全不能活動的病人，鼓勵其主動活動。

## 四、被動關節運動

### 上肢運動

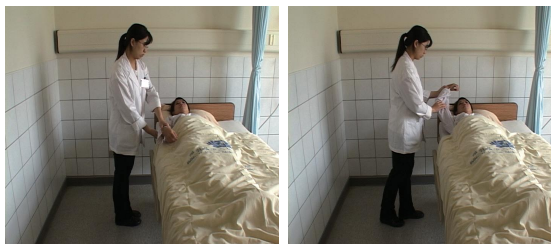
- 1 肩關節屈曲—伸直  
延著身體慢慢的高舉過頭，  
盡可能靠著耳朵貼近床鋪



- 2 肩關節水平外展—內收  
內收時將手慢慢帶往對側肩膀，  
外展則是把手拉回



- 3 肩關節繞圈運動  
結合了肩關節各個方向的動作，先貼著床鋪往外打開過頭，然後再將手帶往對側肩膀，延著對側身體，慢慢放回來，一次逆時針一次順時針



- 4 肘關節屈曲 — 伸直  
掌心朝著患者的臉，  
輕輕將手肘彎曲貼近同側肩膀



- 5 腕關節屈曲 — 伸直  
掌心朝上手腕往後彎，  
再將腕關節往下彎



- 6 手指握拳 — 打開手指





# 被動關節

## 運動



### 7 大姆指

將大姆指輕輕壓向小姆指，然後打開大姆指



### 下肢運動

#### 1 髖關節屈曲 — 伸直

一手握住病人的腳踝，一手放在膝蓋的下緣，彎曲膝關節並往肚子方向推



#### 2 髖關節外展 — 內收

輕輕抬起下肢稍微離開床面，同時執行者向後跨一小步，再回到原來的姿勢



### 3 髖關節旋轉

同時彎曲髖關節與膝關節，往內側和外側旋轉



#### 4 踝關節背屈 — 跖屈

一手握住腳跟的兩側，手臂貼住病人的腳底，一手輕輕壓住膝關節下緣，利用手臂使腳踝做背屈的伸展



#### 5 腳趾背屈 — 跖屈

一手輕輕壓住腳踝，一手彎曲腳趾頭，然後再伸直腳趾頭



大林慈濟醫院復健科 關心您  
地 址:622嘉義縣大林鎮民生路2號  
健康諮詢專線：(05) 2648000轉5550  
本院網址:<http://www.tzuchi.com.tw>

