

# 住院衛教運動

## ■ 簡介

住院期間，由於病情需要而長期臥床，或是因為日常活動量降低，常會導致肌力退化、活動度降低等問題。因此，在病情允許情況下多活動，有助維持基本的體適能。

## ■ 運動治療

■ 『主動活動』：避免關節攣縮，增加活動度和周邊血液循環。每回20次，一天三回。

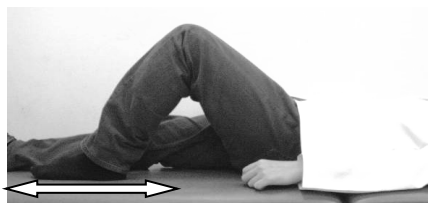
1. 平躺或斜靠於床墊，維持手肘伸直作手臂往前抬高動作，過程中掌心須朝臉。



2. 平躺或斜靠於床墊，維持手肘伸直作手臂往外抬高到耳朵旁邊動作，過程中掌心須朝臉。



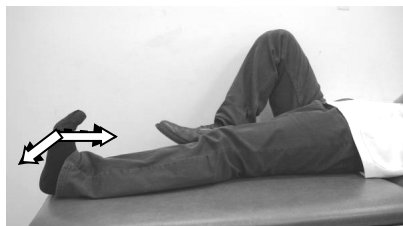
3. 平躺於床，腳跟沿著床面滑動，作膝彎曲&伸直的動作。



4. 平躺於床，維持膝蓋伸直做雙腳往床邊打開再合起來的動作。



5. 平躺於床，腳踝輪流做最大範圍的往上翹和往下踩的動作。

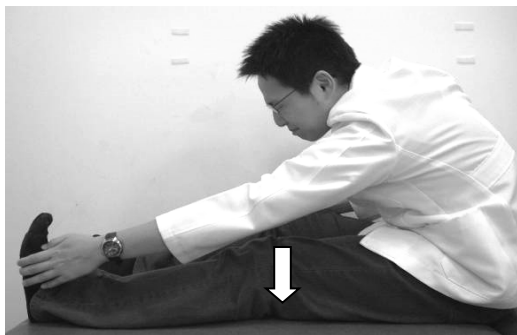


6. 平躺或斜躺於床上，雙手放於脖子後方。吸氣時兩側手肘往後貼在床面上，再吐氣同時手肘放鬆離開床面。過程中呼吸儘量拉長呼吸並增加深度。



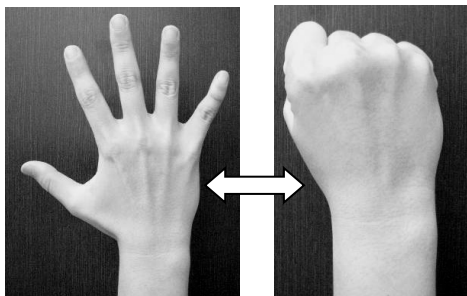
- 『牽拉運動』：避免肌肉柔軟度降低，關節活動度減少。

膝蓋伸直手拉腳板，牽拉大腿後側與小腿的肌肉，並停住10~15秒，反覆五次每3~4小時牽拉一次。

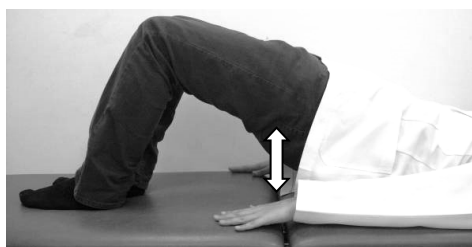


- 『肌力訓練』：避免因缺乏活動造成肌肉萎縮，增加肌力。反覆20次，一天三回。

1. 握力訓練：  
雙手用力握拳，再慢慢放鬆。



2. 臀部肌群(臀大肌)肌力訓練：  
平躺於床，雙腳膝蓋彎曲約90度。  
兩腳踩床，屁股出力抬離床面。



3. 大腿前側肌群(股四頭肌)肌力訓練：  
平躺於床，膝蓋下方放枕頭，做膝蓋伸直的動作，再慢慢放鬆。



4. 大腿前側肌群肌力訓練(進階)：  
手扶住欄杆做蹲下、站直動作。蹲下到膝蓋正好擋住眼睛看腳趾的視線即可。



## ■活動原則及小叮嚀

- 若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#18
- 制訂單位 /制(修)訂日期：復健醫學部物理治療組/1140415
- F-4200-NE-012

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮