

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。

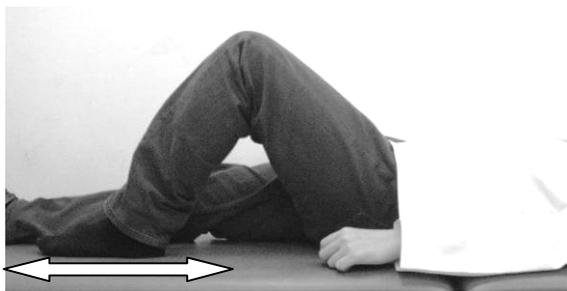
1. 平躺或斜靠於床墊，維持手肘伸直作手臂往前抬高動作，過程中掌心須朝臉。



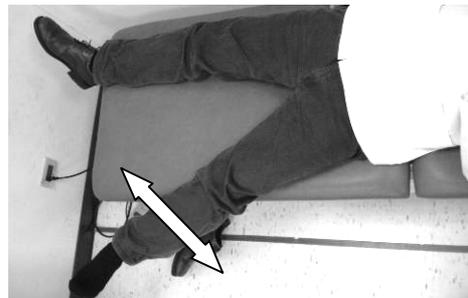
2. 平躺或斜靠於床墊，維持手肘伸直作手臂往外抬高到耳朵旁邊動作，過程中掌心須朝臉。



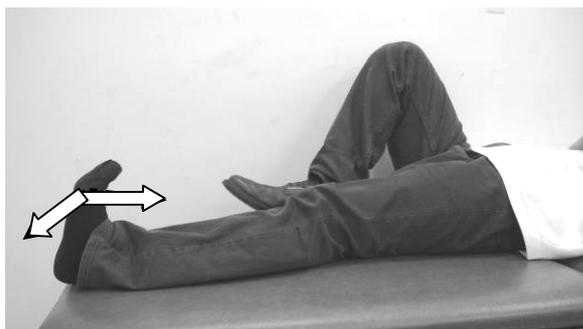
3. 平躺於床，腳跟沿著床面滑動，作膝彎曲&伸直的動作。



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。

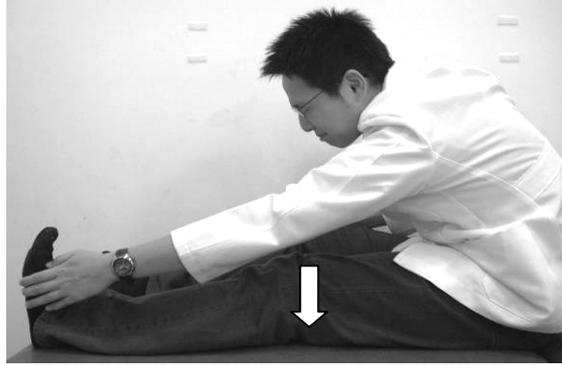


6. 平躺或斜躺於床上，雙手放於脖子後方。吸氣時兩側手肘往後貼在床面上，再吐氣同時手肘放鬆離開床面。過程中呼吸儘量拉長呼吸並增加深度。



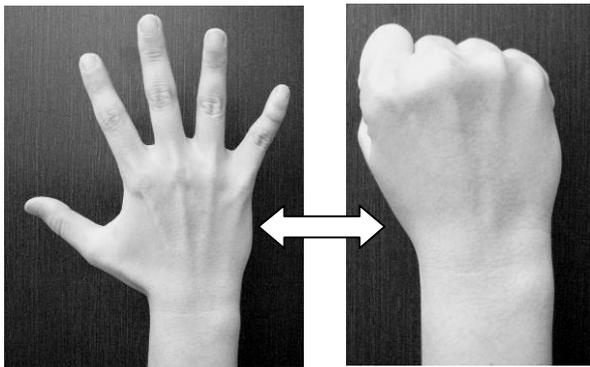
『牽拉運動』：避免肌肉柔軟度降低，關節活動度減少。

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。

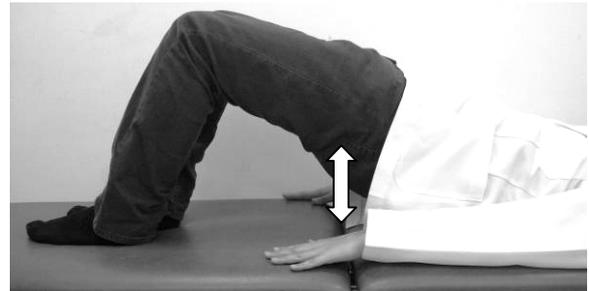


『肌力訓練』：避免因缺乏活動造成肌肉萎縮，增加肌力。反覆 20 次，一天三回。

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。



◎ 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。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修