

被動關節活動

◎簡介

由於肢體無力或不正常張力的影響，久病臥床的患者常常無法主動讓關節達到最大角度的伸展。久而久之，關節會攣縮變形，造成疼痛以及轉位和清潔上的不便，所以照顧者需要使用被動關節運動來幫助維持其關節活動度。

◎目的

可維持關節之活動度，減少關節僵硬，預防攣縮及變形的發生。

◎活動原則及小叮嚀

1. 疾病早期病人無法活動時就可以開始。
2. 關節活動範圍每人有所不同，需在無阻力且不造成傷害的範圍內活動。
3. 活動關節範圍由小到大，以規律速度且不過度拉扯。
4. 每天活動至少 3 回，每回每個關節範圍需活動 10 次。
5. 若病人可配合，可用健側手腳協助患側活動。
6. 若有骨折或及血栓急性發炎處暫時避免此活動。
7. 運動劑量視個人情形而定，切勿過量，有任何問題請再詢問物理治療師，確認正確運動及劑量。
8. 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。
9. 被動關節運動前可先熱敷之後再做，患者會較放鬆。
- 10.

被動關節活動示範

1. 肩部上舉：注意讓手掌心向著患者自己，讓患者做舉手的動作。



2. 肩部側舉：從患者身體側面打開，掌心向上。



3. 肘部彎曲、伸直



4. 手指及腕部彎曲（握拳）、伸直（手掌打開）



5. 膝部及髖部彎曲：儘可能將膝蓋靠向患者胸部，伸展大腿前側及臀部



6. 踝部上翹：照顧者的手臂頂住患者腳底，手抓住腳跟將腳踝翹起，伸展小腿肌



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