

# 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

- 疾病早期病人無法活動時就可以開始。
- 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。
- 活動關節範圍由小到大，以規律速度且不過度拉扯。
- 每天活動至少3回，每回每個關節範圍需活動10次。
- 若病人可配合，可用健側手腳協助患側活動。
- 若有骨折或及血栓急性發炎處暫時避免此活動。
- 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。
- 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。
- 被動關節運動前可先熱敷之後再做，患者會較放鬆。

## ■ 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。



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

### 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



- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1240#18
- 制訂單位/日期：復健醫學部物理治療組/105.12.28
- PFS-4200-NE-014

