

居家關節活動介紹

你也可以這樣做

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

復健科 物理治療室

一、 適用對象

1. 中風癱瘓、頭部外傷、脊髓損傷、意識不清、骨折、手術及長期因各種疾病臥床的無法自主活動者。
2. 體質虛弱力氣不足以達到正常關節角度的人。
3. 週邊神經受損。
4. 受傷因疼痛而不敢移動的人。

二、 關節活動的重要性

1. 維持肌肉、關節彈性及軟組織的完整性，以減低身體組織產生攣縮的情形。
2. 藉由關節活動的本體感受刺激，活化意識不清的患者對外在環境的感知。
3. 幫助血液循環及血管原動力，以加速受傷或術後傷後的癒合。
4. 加強滑膜液流動以營養軟骨並排除廢物。
5. 減少或抑制疼痛感。
6. 協助患者維持其對關節動作肢體感覺的控制。

三、 關節活動的原則

1. 施行者雙手操作，須一手固定關節的近端給予適當的支撐，另一手固定活動肢體的遠端。
2. 動作必須緩慢有節奏，速度不可太快。

3. 使用適當的力量及觀察患者表情反應，來調整運動次數與方向。
4. 執行於可活動且病患可以忍受痛之範圍內為準，每個動作需維持 3-10 秒鐘。
5. 一天四回，每個動作至少反覆 5-10 次。
6. 依據疾病狀況，執行前有時可用熱毛巾熱敷關節附近肌肉約 10 至 20 分鐘。

四、 注意事項與禁忌

1. 被動關節活動時採正躺或正坐姿勢為佳。
2. 若有洗腎管路或針頭在關節處先暫停該關節活動。
3. 若有骨折、傷口和近期手術或是紅、腫、熱現象請暫停活動。
4. 被動關節活動時務必輕柔，切勿大力拉扯以免病人骨折會受傷。
5. 肩胛骨是否有受限(例如:側躺姿勢)會影響受上舉程度。
6. 髖關節曾經有關節置換的手術，要注意角度限制的要求。

五、 關節活動介紹

1. 頸部關節的活動
前曲、側彎、左右轉頭



2. 上肢體的活動

肩胛骨轉動、上舉與外展、水平內收與外擴、
內轉與外轉



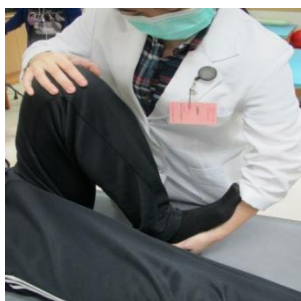
肘、前臂、腕、掌與指關節





3. 下肢體的活動 髖、膝、踝與掌趾





4. 骨盆核心的活動



制定：2022/10 ；修訂、審閱:2023/12