

# 臺中榮民總醫院埔里分院復健科 關節運動

職能治療師 王哲煜

## 一・關節運動的原則如下：

1. 運動前給予解釋為何要做運動?要如何做?
2. 運動前先評估病人的身體狀況,感冒、感染、受傷、發炎...者,暫停運動。
3. 運動前,若肌肉關節僵硬可以先熱敷及按摩。
4. 運動時動作宜輕柔,每步驟皆來回 10 次,「不快不慢、有去有回」。
5. 全部關節運動時間為 10~20 分鐘;至少上、下午各作一次全部運動。
6. 無法站姿則改為坐姿、仰臥。
7. 由上肢至下肢、由大關節(近端)至小關節(遠端)。
8. 一次只運動一個關節之一個方向(例外狀況:腕關節;指關節;脖子;腰部)。
9. 角度為所有可動範圍(例外狀況:肩關節-向前彎曲、肩關節-內外旋轉;髖關節-向前彎曲、髖關節-內外旋轉),但也需視患者反應而決定合適之關節運動度,以避免造成疼痛及傷害。
10. 若運動時會痛(緊),則運動至會痛處(緊),再視改善情形逐漸恢復至正常運動範圍。
11. 如果運動中有不舒服時,需立刻停止運動。
12. 無法主動運動者,請照顧者協助施以被動運動(固定近端關節,以遠端協助運動)。
13. 做完運動後,要密切注意病人的變化,並隨時與醫護人員討論。

## 二・主動關節運動(請參考下圖):

**上肢：**  
 1. 肩關節：前後彎曲  
 2. 肩關節：側彎(外展)  
 3. 肩關節：水平彎曲  
 4. 肘關節：彎曲、伸直  
 5. 前臂：旋前、旋後  
 6. 腕關節：伸直、彎曲  
 7. 腕關節：側彎  
 8. 腕關節：繞圈子  
 9. 手指關節：彎曲、伸直

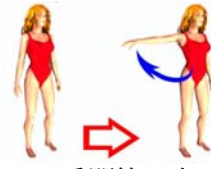
**下肢：**  
 1. 髖關節：前後彎曲  
 2. 髖關節：側抬(外展)  
 3. 髖關節：上抬(全屈)  
 4. 膝關節併入3. 髖關節：上抬(全屈)  
 5. 踝關節：彎曲、伸直  
 6. 踝關節：內翻、外翻

可以省略者：  
 肩關節：內、外旋轉  
 拇指：對掌、旋轉  
 腕關節：內、外旋轉  
 腳趾關節：彎曲、伸直

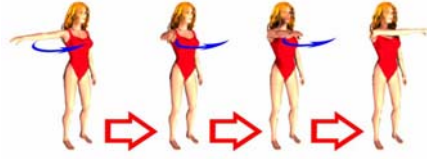
1. 脖子：脖子的運動(有前彎、後彎、左彎、右彎、左旋、右旋),可以兩個動作來整合,就像搖呼拉圈一樣,以順、逆時鐘方向旋轉脖子;也可以下巴當筆,寫出『龍、鳳』兩字來代替脖子的運動。
- 2-1. 肩關節：前後彎曲(肩關節向身體後彎 45°、肩關節向身體前彎 90°;前彎其實可達到 180°,但對於上肢麻痺無力者只須要運動到 90°即可)



- 2-2. 肩關節：側彎(外展)(肩關節向身體側面彎曲 90°,注意動作不要太快)



- 2-3. 肩關節：水平彎曲(肩關節在水平位置向身體對側肩關節彎曲 145°)



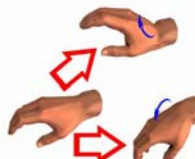
3. 肘關節：彎曲、伸直(0°到 145°,注意肘關節伸直是到 0°)



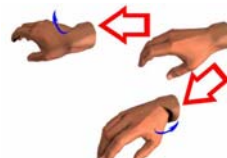
4. 前臂：旋前、旋後(都是 0°到 90°,如同手掌心翻到身體前面、後面)



- 5-1. 腕關節：伸直、彎曲(手掌向手背、手心彎曲,都是 0°到 70°左右即可)



- 5-2. 腕關節：側彎(手掌在水平位置向兩旁彎曲,都是 0°到 15°左右即可)



- 5-3. 腕關節：繞圈子(手掌以順、逆時鐘方向繞圈子)



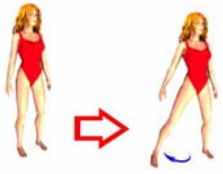
6. 手指關節：彎曲、伸直(手指用力握拳、手指用力撐開)



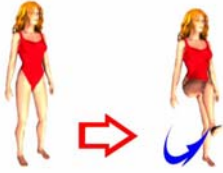
- 7-1. 髖關節：前後彎曲(髖關節向身體後 10°、髖關節向身體前 45-60°;前彎其實可達到 125°,但對於下肢麻痺無力者只須要運動到 45-60°即可)



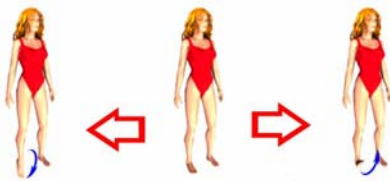
- 7-2. 髖關節：側抬(髖關節向身體側面彎曲 45°,注意動作不要太快和大腿內側肌肉之拮抗拉力)



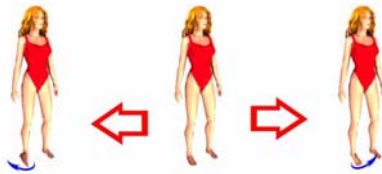
7-3 · 髖關節：上抬〈髖關節向身體前彎曲 80 至 90°、膝關節彎曲 90°、踝關節在正中位置，此動作對於長期臥床者尤其重要，可以舒緩整個下肢之緊縮、攣縮〉



8-1 · 踝關節：彎曲、伸直〈足部向足底彎曲 45°、向足背彎曲 20°〉



8-2 · 踝關節：內翻、外翻〈足底彎向身體內側 40°、彎向身體外側 20°〉



9 · 腰部：腰部的運動〈有前彎、後彎、左彎、右彎、左旋、右旋〉，可以兩個動作來整合，就像搖呼拉圈一樣，以順、逆時鐘方向旋轉腰部；也可以屁股當筆，寫出『龍、鳳』兩字來代替腰部的運動。

三 · 被動關節運動：

無法主動運動者，請照顧者協助施以被動運動。這時照顧者以一隻手固定被照顧者靠身體端後，照顧者以另外一隻手出力協助施以被動運動（以下圖片摘自「腦中風與復健治療」一書）。

2-1 · 肩關節：前後彎曲



2-2 · 肩關節：側彎(外展)



2-3 · 肩關節：水平彎曲



3 · 肘關節：彎曲、伸直



4 · 前臂：旋前、旋後



5-1 · 腕關節：伸直、彎曲



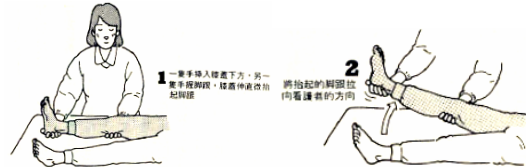
5-2 · 腕關節：側彎



7-1 · 髖關節：前後彎曲

如 7-2，但是方向向上。

7-2 · 髖關節：側抬



7-3 · 髖關節：上抬



8-1 · 踝關節：彎曲、伸直〈足部向足底彎曲 45°、向足背彎曲 20°〉



8-2 · 踝關節：內翻、外翻〈足底彎向身體內側 40°、彎向身體外側 20°〉

