

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

居家復健運動表

職能治療師 王哲煜

請家屬或照護者從旁看顧、鼓勵患者；勿讓患者跌倒或碰撞它物。

項次	位置	運動說明	時間	備註
1	床上	<input type="checkbox"/> 彎屈膝蓋→抬起屁股→腰打直	撐 1 分鐘	多作幾次
2		<input type="checkbox"/> 雙腳開-併	共 5 分鐘	
3		<input type="checkbox"/> 雙腳輪流舉高〈也可空中踩腳踏車〉	共 5 分鐘	
4	坐姿	<input type="checkbox"/> 彎腰手伸向前〈下巴超過膝蓋〉後再坐直	共 5 分鐘	
5		<input type="checkbox"/> 翹腳趾-翹踝關節	共 5 分鐘	
6		<input type="checkbox"/> 雙手在胸前伸直開-併拍手	共 5 分鐘	
7		<input type="checkbox"/> 手拿物品於身後繞	共 5 分鐘	
8		<input type="checkbox"/> 手指活動	共 5 分鐘	
9	站立	<input type="checkbox"/> 扶著站立〈兩腳與肩膀同寬、伸直〉	共 10 分鐘	
10		<input type="checkbox"/> 放手站立〈兩腳與肩膀同寬、伸直〉	共 10 分鐘	
11		<input type="checkbox"/> 雙手在胸前伸直開-併拍手	共 10 分鐘	
12		<input type="checkbox"/> 背部貼牆站立〈腳尖可墊高〉	共 10 分鐘	
13	平地	<input type="checkbox"/> 扶拐杖行走〈平步：拐杖→壞腳→好腳〉	共 10 分鐘	
14		<input type="checkbox"/> 空手行走〈平步：壞腳→好腳〉	共 10 分鐘	
15		<input type="checkbox"/> 空手行走〈跨步：壞腳→好腳〉	共 10 分鐘	
16		<input type="checkbox"/> 手扶椅背，雙腳輪流側抬	共 10 分鐘	
17		<input type="checkbox"/> 手扶椅背，雙腳膝蓋輪流前抬	共 10 分鐘	
18	樓梯	<input type="checkbox"/> 手扶欄杆： 平步上樓：手→好腳→壞腳 平步下樓：手→壞腳→好腳	共 5 分鐘 共 5 分鐘	
19		<input type="checkbox"/> 拿拐杖： 平步上樓：拐杖→好腳→壞腳 平步下樓：拐杖→壞腳→好腳	共 5 分鐘 共 5 分鐘	
20	斜坡	<input type="checkbox"/> 扶拐杖行走〈平步：拐杖→壞腳→好腳〉	共 10 分鐘	
21		<input type="checkbox"/> 空手行走〈平步：壞腳→好腳〉	共 10 分鐘	
22				
23				
24				

以上全部運動時間共： 時 分，運動時請適度休息！

上午做一次以上全部運動 下午做一次以上全部運動