

高齡醫學復健系列（二）

被動關節活動

每個動作 10 下/回，2 回/天。
請依照專業醫護人員的指導執行被動關節活動。

▶ 上肢被動關節活動

□ 肩關節上抬



手扶患者手肘與手腕，掌心朝內，由身側往上舉高到頭側。

□ 肩關節外展



手扶患者手肘與手腕，手臂由身側貼床水平往外打開。

□ 肩關節外旋/內旋



手扶患側上肢，將肩膀與手肘擺成 90 度，做手臂往頭側與腳側方向旋轉的動作。

□ 手肘彎曲/伸直



手扶患者手肘，掌心朝上，將手臂彎曲與伸直。

□ 手臂外轉/內轉



手扶患者手臂，手肘彎曲 90 度，旋轉手臂做掌心朝上與朝下的動作。

□ 手腕彎曲/伸直/繞圈



一手扶患者手腕，一手扶手掌，做手腕往上、下、左、右的動作。

□ 手指握拳/打開（大拇指張開）



手扶患者手部做手指握拳與打開的動作，注意大拇指要往外張開。



▶ 下肢被動關節活動

□ 髖關節與膝關節彎曲/伸直



手扶患者大腿與足部，做往上彎曲與伸直的動作。

□ 髖關節外展/內收



手扶患側下肢做水平往外打開與內收動作。

□ 髖關節外轉/內轉



手扶患者大腿與小腿，做內轉與外轉動作。

□ 踝關節背曲



手扶患者腳板做腳板往上翹的動作

- 執行被動關節運動應固定近端關節，並支撐遠端關節，以平穩緩慢溫和的動作，來移動關節，如有疼痛產生時，應減少活動範圍，並告知醫護人員。
- 執行被動關節運動時，若有肌肉痙攣或阻力存在時，應溫和、緩慢的執行關節活動，直到肌肉放鬆為止。當在末端角度有些緊緊的感覺時不要硬壓，避免造成患者疼痛。

諮詢電話：(02)28712121#2930