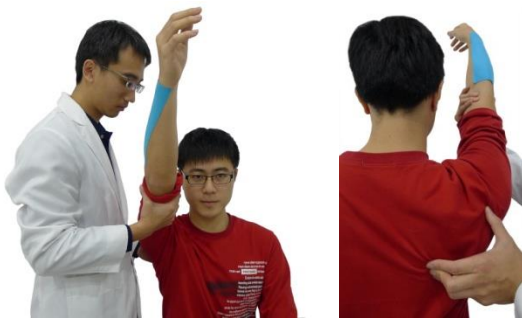


目的

- 一、預防肢體變僵硬
- 二、居家練習的參考動作

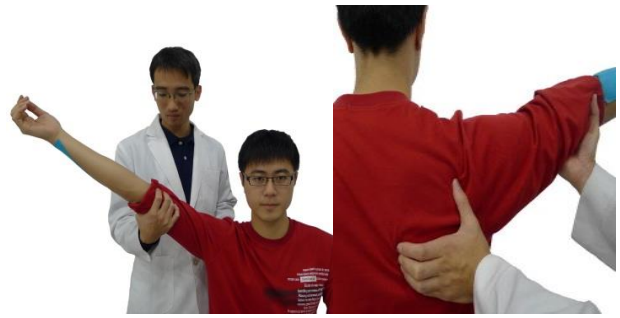
運動原則

1. 每天至少做三遍，每個關節動作都要做，至少重複 3-5 次且做到最大角度。
2. 若有發炎、疼痛情況，請與醫師或治療師討論修正運動方式或暫停運動。
3. 若患者有自主動作，可做到能力範圍的角度後，再由照護者完成剩餘角度。



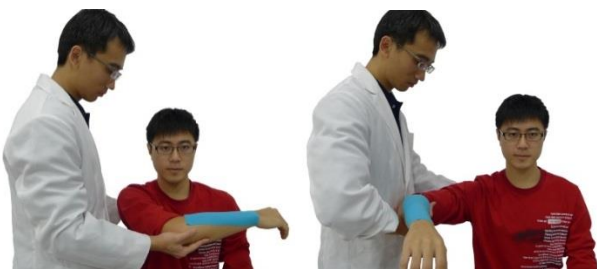
手臂前舉運動

1. 一手抓握患者手肘並讓患者手臂靠近身體，患者手心朝上。
2. 另一手扶患者肩胛骨位置。
3. 將患者手臂從前面向上抬舉，同時將肩胛骨向上及向外旋轉。



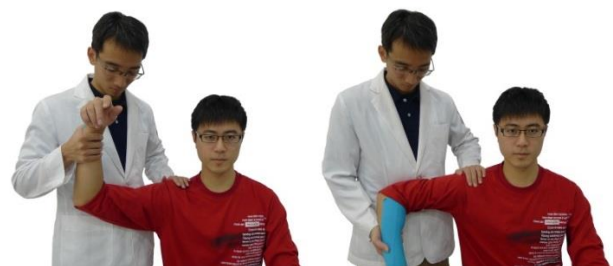
手臂側舉運動

1. 一手抓握患者手肘並讓患者手臂靠近身體，患者手心朝上。
2. 另一手扶患者肩胛骨位置。
3. 將患者手臂從側面向上抬舉，同時將肩胛骨向上及向外旋轉。



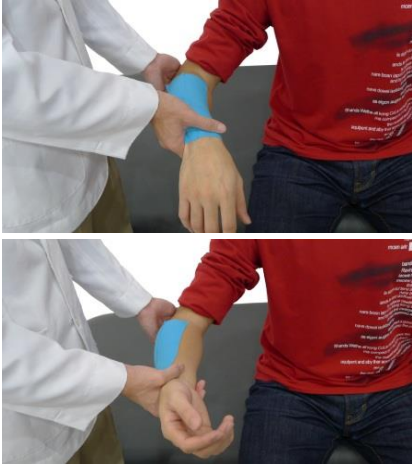
手臂水平運動

1. 一手抓握患者手肘並讓手肘彎曲，另一手扶在肩膀。
2. 手臂維持在胸部高度。
3. 分別將患者手臂推向身體以及往外伸展。



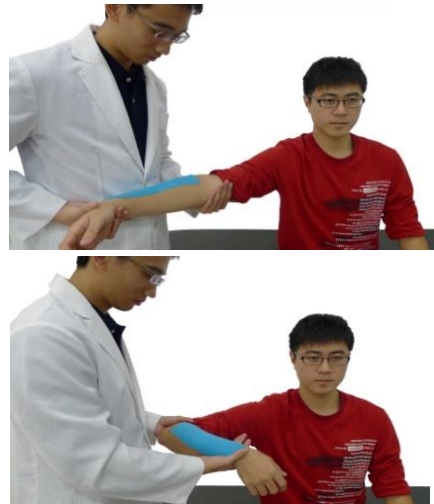
肩膀旋轉運動

1. 一手抓握患者手腕並讓患者手肘略呈 90 度，另一手扶在肩膀。
2. 將上臂拉到側面與地面平行與身體垂直。
3. 將患者前臂分別朝天花板和地板方向旋轉運動。



前臂旋轉運動

1. 一手抓握患者手腕，另一手抓握於手肘並讓手肘呈 90 度。
2. 將上臂拉到側面與地面平行與身體垂直。
3. 將患者的前臂分別朝天花板和地板方向旋轉，使手心向上或向下。



手肘伸直及彎曲運動

1. 一手抓握患者手腕，另一手抓握手肘。
2. 分別伸直與彎曲手肘。



手腕上下彎曲運動

1. 一手抓握患者手掌，另一手抓握手臂前端。
2. 將患者手腕分別向上及向下彎曲。



手腕旋轉運動

1. 一手抓握患者手掌，一手抓握手臂前端。
2. 將患者手腕緩慢旋轉。



手指伸展及彎曲運動

1. 一手抓握患者手腕，另一手抓握拇指以外的其他四指。
2. 將手指向外伸展伸直，以及向掌心彎曲。



拇指關節運動

1. 一手抓握患者拇指靠近手掌處，另一手撐開其他四指。
2. 將拇指往外伸展及向掌心彎曲。
3. 旋轉拇指。