

## 下肢被動關節運動的目的

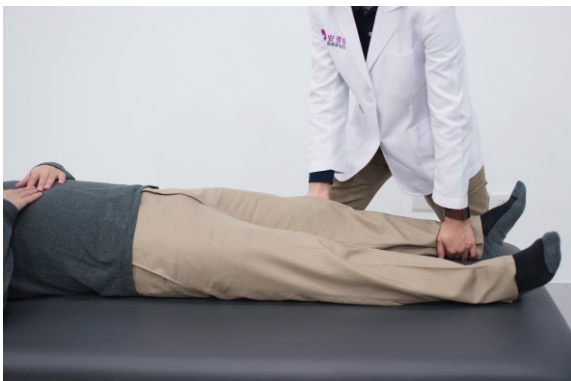
1. 維持關節活動度，預防關節僵硬、攣縮和變形
2. 加強肢體循環與血液回流
3. 加強關節內營養物質的交換與代謝
4. 減少疼痛
5. 維持病患對肢體動作的本體覺

## 下肢被動關節運動的原則

1. 施行者須一手固定關節的近端，另一手握在關節的遠端
2. **被動關節動作必須穩定緩慢，切勿太快以避免拉傷肌肉**
3. 每個關節活動重覆 10 次為一回合，一天 2~3 回合
4. 每個動作做到關節之可活動範圍的極限，切勿過度用力
5. 若有關節僵硬情形，須先給予熱敷，再做被動關節運動

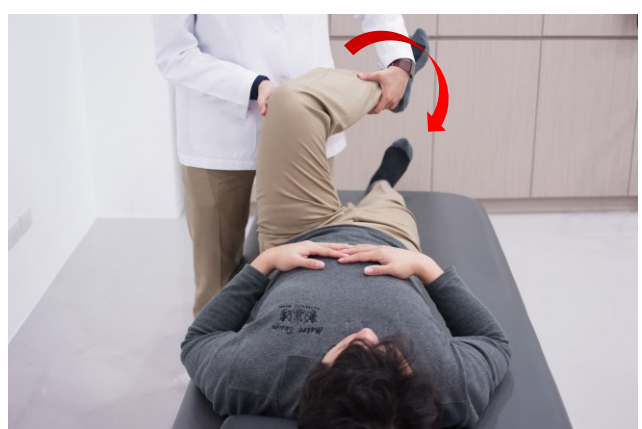
### 一、髖/膝關節合併彎曲/伸直

1. 患者下肢平放在床上
2. 一手握住患者腳踝上方，一手放在膝蓋下方
3. 向上彎曲患者膝關節及髖關節（注意患者下肢不要往外張開）



### 二、髖關節外轉/內轉

1. 一手握住患者腳跟，一手放在膝蓋下方，維持患者髖關節及膝關節彎曲 90 度的姿勢
2. 扶住膝關節的手不動，另一手將小腿慢慢往外及往內轉動



### 三、髌關節外展/內收

1. 一手握住患者腳跟，一手放在膝蓋下方
2. 將患者下肢往外張開，注意維持膝蓋伸直及腳趾朝天花板的位置
3. 向外展開至極限後再慢慢放回原始位置



### 四、踝關節背曲/蹠曲

1. 一手扶住患者小腿，一手握住患者腳掌
2. 幫助患者做翹腳的動作到底，之後做腳掌往下踩的動作



### 五、腳掌內翻/外翻

1. 一手扶住患者小腿，一手握住患者腳掌
2. 將患者腳掌往內及往外做翻轉的動作



### 六、腳趾彎曲/伸直

1. 一手握住患者腳跟，一手握住患者腳趾
2. 慢慢向下彎曲及向上伸展患者腳趾

