

被動肢體運動

一、什麼是被動肢體運動：

個案本身不需用力(無法用力)，借助外力(旁人或機械)促使肢體活動的方式，包括：1. 被動式關節活動 2. 軟組織按摩。

二、被動運動的「目的」

1. 預防畸形如：肌肉萎縮、關節僵硬，造成屈曲和伸展困難。
2. 預防已麻痺的手足再惡化。
3. 維持或增加「肌肉力量及協調功能」增進「關節活動度」。
4. 刺激循環避免深部靜脈阻塞。

三、運動的原則

1. 協助運動前後確實洗手。
2. 協助運動時注意隱私（使用屏風或圍簾）。
3. 運動時由遠離心臟的關節開始，依順序至離心臟近的關節：
即 上肢：指→腕→肘→肩 下肢：趾→踝→膝→髖
4. 運動時要協助固定近端關節，支托遠端關節，以平穩緩慢溫和的動作，來移動關節，如有疼痛產生，應減少活動範圍並告知醫護人員。
5. 每一次的關節運動須重複活動「10 次/回」，每天作「2~4 回」。
6. 先做患側(活動困難或受傷側的肢體) 再做健側。
7. 運動前若肌肉僵直、關節僵硬，可先做熱敷、溫水浴及按摩。
8. 執行被動關節運動時，有肌肉痙攣或阻力存在時，應溫和緩慢的執行運動，直到肌肉放鬆為止。
9. 當在伸展或活動肢體到末端角度有些緊緊的感覺時，**不要硬壓**，避免造成個案疼痛不適。
10. 如有急性關節炎時，盡量避免實行被動關節運動。
11. 運動時要考慮個案身體狀況、年齡、活動程度，應避免過度勞累及疼痛，剛開始不可超過十分鐘，不可強迫執行，依照



進步情形，隨時調整。

12. 如果個案有不適的情形，應立即停止運動。
13. 運動方法須正確並保持規律化。
14. 運動後，密切觀察個案的任何改變，並隨時和醫護人員討論其變化。

