

床旁簡易被動式肢體活動(一)

一、什麼是被動運動

指個案的關節無法主動活動，須藉由治療人員或機械的協助，才能完成身體的運動。 包含：（一）被動的關節活動 （二）軟組織按摩

二、那些人需作關節活動

- （一）長期臥床的個案。
- （二）癱瘓的個案。
- （三）外傷性或慢性風濕性關節炎的個案。



三、被動運動應注意事項

- （一）協助運動前後確實洗手。
- （二）運動前若肌肉僵直、關節僵硬，可先做熱敷及按摩,讓肌肉較柔軟鬆弛。
- （三）以關節部位為運動單位，包括所有關節活動，每一動作作 **5-10** 次，每天重複 **2~3** 次,採漸進方式、動作宜緩慢溫和。
- （四）每一關節依正常活動→前、後、左、右、轉圈等方向執行，須以個案 **感覺不痛** 為原則，勿超過最大活動範圍。
- （五）每一動作操作到最大範圍時，需穩定維持 **10** 秒鐘，勿來回震動。
- （六）運動時兩側關節處應有支托，從較緊的關節先做、再做較鬆的關節；
移動關節時要輕柔、緩慢、平穩 - 近端關節應有支托,遠端關節應固定。
- （七）要考慮個案身體狀況、運動時如果個案有不適的情形、如：盜汗，應立即停止運動。
- （八）手術後若要執行被動運動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，注意勿牽扯到引流管。

四、上肢被動關節運動

(一)肩關節運動：抬高/外展、內收、外轉、內轉



上抬~ 一手托住手肘、一手握手腕，往頭部方向，托高到個案**可忍受**角度、暫停數秒



外展~ 一手托住手肘、一手握手掌，將手臂向身體外側伸展



內收~ 一手托住手肘、一手握手掌，將手臂帶向身體對側



床旁簡易被動式肢體活動(二)



外轉、內轉~ 個案上臂平放床面，一手握於肘、一手握住手腕，手腕處的手施力，轉向個案頭/腳方向運動

(二)肘關節運動：伸直、彎曲 / 旋前、旋後



伸直、彎曲 一手握住手肘、一手握住(P.S) 掌心朝天天花板
手掌將個案手肘慢慢拉直並暫停數

旋前、旋後~將個案手掌慢慢轉向身體後方；再將個案手掌慢慢轉向身體前方

(三)手腕關節運動：伸直、彎曲



伸直、彎曲~一手握住手腕、一手握住手掌、握住手掌的手施力作伸直、彎曲運動



(四)手指關節運動：彎曲、伸直

*提醒：手指攣縮個案運動時注意打開手指至個案能忍受之最大 活動範圍即可



彎曲、伸直~用拇指和食指抓握個案大拇指、一手握住第 2-5 指、握住大拇指的手施力作大拇指伸直、彎曲運動

* 一手抓握大拇指，另一手握住第 2-5 指慢慢施力，使四指伸直及彎曲



床旁簡易被動式肢體活動(三)

五、下肢關節運動

(一) 髖膝關節運動：彎曲、伸直運動



彎曲、伸直~一手握住膝蓋、一手握住腳踝、將個案膝蓋彎起朝向肩膀 的方向；伸直時一手托住膝下、一手握住腳踝、往下方移動

(二) 髖關節運動：外展運動



外展~一手握住膝蓋、一手握住腳踝內側、將髖關節向外輕緩伸展

(四) 足趾關節運動：背屈運動



背屈~一手握於足跟，另一手掌平貼所有足趾，施力者手掌往足背方向加壓

(三) 踝關節運動：背屈 / 蹠屈運動



背屈/蹠屈~一手握於足跟，個案足跟儘量平貼於施力者手臂，一手扶在小腿前，利用施力者前臂朝膝部方向牽拉踝關節；施力者在將手置於足背下壓