

被動性關節運動

定義：對於無法自行活動的關節，藉助健側、他人或儀器(如手腳復健機)來協助其活動；完成關節的活動是由外力(他人)協助，並非由自己肌肉用力收縮完成。

一、目的：

1. 保持關節的活動度。
2. 保持軟組織的柔軟性及延展性。
3. 預防關節攣縮、變形。

二、運動原則：

1. 施行者須一手**固定關節的近端**，另一手抓住(活動)關節的**遠端**。握住患側肢體的遠端，患側肢體的近端需正確的支持住。
2. 動作必須緩慢極有節奏，速率不可太快。
3. 使用適當的力量及觀察患者之反應。
4. 做到關節可活動的範圍，**每個動作需維持3-10秒鐘**。
5. **一天四回**，每個動作至少**反覆10-20次**。

三、運動方法：

1. 上肢運動：

(1). 肩部運動：外展動作

方法：一手握住手腕，一手握住患者肘部，先將手肘拉直，並伸展手腕。



(2). 肩部運動：上舉動作

方法：一手握住手腕，一手握住患者肘部，掌心向內，保持手肘伸直，將手臂向上舉起。



2. 下肢運動：

(1). 髖關節、膝關節屈曲動作

方法：一手掌心托住足跟，另一手固定膝關節，將患側腿抬起，使髖關節及膝關節均彎曲 $>90^\circ$ ，關節活動度以能達到最大活動範圍。



(2). 髖關節外展及內縮動作

方法：一手置於膝上，另一手掌心托住足跟，把腿伸直一水平方向向外側展開，再回復原位。



(3). 踝關節伸屈、外翻、內翻動作



背屈動作(盡量使足面向上屈)



內翻動作(盡量使足面向內翻)



外翻動作(盡量使足面向外翻)

主動性關節運動

定義：完成關節的活動不需外力(他人)協助，由自己肌肉用力收縮完成。

一、目的：

1. 恢復肌肉力量和功能。
2. 促進全身血液循環。
3. 促進或保持患者功能性活動。

二、運動原則：

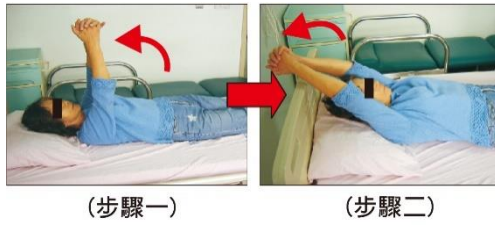
1. 動作需簡單，須以患者能執行訓練為原則。
2. 患者運動時，需有家屬或看護在旁協助。
3. **一天四回**，每個動作至少**反覆10-20次**。
4. 每次運動後至少應休息5-10分鐘。

三、運動方法：

1. 上肢運動：

(1). 肩部運動

方法：患者用**健側手握住患側手掌**，雙手指交握，保持手肘伸直，並將雙手上舉。



(步驟一)

(步驟二)

(2). 肘部運動

方法：患者將**健側手握住患側手腕下方**，將前臂**向上旋轉**。



2. 身體控制運動(抬臀運動)：

方法：讓患者**平躺**，兩膝靠緊彎曲，**健側手握住患側手掌**，雙手指交握，保持手肘伸直，並將雙手上舉至胸前；臀部抬高，做拱橋狀。可由1數到10，

重覆做此運動；應依患者能力延長運動時間。此運動有助於站立訓練，以增進身軀控制力量。



衛教測驗~是非題：

- () 被動性關節運動是借用其他非自己力量來協助關節活動，其目的在於保持軟組織柔軟性及關節活動度、預防關節攣縮變形，但無法增加肌肉力量。
- () 主動性關節運動是用自己力量來做關節活動，所以只能在自己能力所及的狀況下執行，可以維持或恢復肌肉力量及功能活動。
- () 執行被動性關節運動需注意適當力量，做到關節可活動的範圍，且動作要快節奏感要明確。
- () 平躺下之主動性抬臀運動有助於未來站立訓練並增加軀幹控制能力，需要視病患能力逐漸延長運動時間，但不可以協助固定病患的雙腳。

資料來源：

彰化基督教醫院復健醫學科、護理部

制定日期：2015年01月

腦中風患者 【主動及被動 關節運動】



復健技術課 製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2011

59720-C-P-1002-01



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

腦中風患者主動及被動關節運動	指導者	病人/家屬簽名