



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您



久病臥床者，由於肢體無力或不正常張力影響，無法主動讓關節達到最大角度的伸展，關節會攣縮變形，造成疼痛及轉位和清潔不便，所以照顧者需執行被動關節運動，協助維持關節活動度預防關節僵硬、攣縮及變形。

A. 肩關節

● 彎曲與伸直



協助進行運動者將手置於手腕及手肘



慢慢將肩膀向上拉至 180 度(或接受運動者可忍受程度)



停留 5~10 秒，再慢慢回原處，重覆進行 10 次

● 外展與內縮



協助進行運動者將手置於手腕及手肘



慢慢將肩膀向外 90 度(或接受運動者可忍受程度)



● 外轉與內轉



停留 5~10 秒，
再將手往內側
彎繞過胸前，重
覆進行 10 次

協助進行運動
者將手置於手
腕及手肘



將肩膀向外到 90
度位置(或接受
運動者可忍受程
度)，慢慢將肩膀
向上至可忍受程
度，停留 5~10 秒



反向運動後，再
慢慢回原處，重
覆進行 10 次

B. 肘關節

● 彎曲與伸直



協助進行運
動者將手置
於手肘及手



慢慢將手肘彎
曲 180 度(或接
受運動者可忍
受程度)停留



再慢慢回原
處，重覆進

C. 手腕及手指

● 腕關節的彎曲、伸直動作



慢慢將手指拉
直、手掌向上及手
腕向上彎曲停留
5~10 秒，慢慢回



慢慢將手指彎
曲、手掌向下、
及手腕向下彎
曲，停留 5~10



慢慢回原處，
重複 10 次

進行被動式運動的禁忌症

- 新發生或近期的骨折或脫位(脫臼)
- 發炎症狀，如紅、腫、熱、痛。
- 傷口、組織損傷或血腫。
- 與伸展運動不成比例的痛楚。
- 血小板低下。
- 深部靜脈栓塞或植皮術後急性期。

注意事項

- 被動式運動須經醫師/復健師/護理師指導後進行，避免意外產生。
- 切勿活動得太快、角度過度或不規則地伸展。
- 慢慢增加伸展或彎曲的次數及角度。
- 每回進行 10 次為一個循環，每天至少 3 回。
- 進行期間，注意接受被動運動者的面部表情，並詢問痛楚程度，適可而止，不是越痛越有效果。

參考資料來源：成大總院 7C

製作單位：5W

製作日期：111.02

修訂日期：113.06

DL-05-2-012