



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



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腕及手肘



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, 重覆進行

## 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, 重覆 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