



- 髌骨膝蓋加腳踝
- 開合屈直上下壓
- 屈膝開合轉一圈
- 動作停留十秒鐘
- 每天運動二三回
- 每回重複十幾次



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. 髌關節

- 下肢髌關節的外展與內縮動作



協助進行運動者將手置於膝下及腳跟



慢慢將下肢向外至接受運動者可忍受程度，停留5~10秒



再慢慢將腳併攏，重覆進行10次。

B. 膝關節

- 膝關節的彎曲與伸直動作



協助進行運動者將手置於膝下及腳跟



慢慢將髖部及膝部彎曲至接受運動者可忍受程度



再慢慢回原處，重覆進行10次

● 膝與髖關節同時連續動作-下肢旋轉運動



協助進行運動者將手置於膝下及腳跟



將下肢抬起彎曲向腹部位置



再慢慢順時針旋轉



中間伸直停留5~10秒



再做逆時針，動作重覆進行10次

C. 踝關節

● 下肢踝關節的背曲動作



協助進行運動者將手包著腳



向前壓下(使腳踝彎曲)，停留5~10秒



再一手握住腳踝，一手將腳板向下壓，慢慢回原處，重覆進行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、角度過度或不規則的伸展。
- 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、復健部
 製作單位：5W
 製作日期：111.02
 修訂日期：113.06
 DL-05-2-013