

被動關節運動

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

日常生活需要他人部份或完全協助照顧的慢性病人，在自主活動能力上都有不同程度的困難。而患者的肢體只要一段時間沒有適當的活動，就有可能發生肌肉伸展性變差、關節僵硬活動度變小的情形。一旦有上述的情形發生，不僅會妨礙患者的復原，也會增加照顧上的困難，甚至出現嚴重併發症。由照顧者為患者確實執行「被動關節運動」，可以預防或減緩上述的情形發生。

■ 內容

所謂的「被動關節運動」，是指患者被動地由照顧者來活動他的肢體，活動的主要部位以四肢為主，但下列運動並不僅限於以被動的方式執行，如果隨著患者逐漸復原，可鼓勵患者在照顧者的協助之下主動參與運動，則效果更佳。

■一般性原則

- ◆將患者擺在舒適並有適當支撐的姿勢，原則上以平躺的姿勢為主。
- ◆在沒有特殊禁忌症的情況下，儘可能達到正常的關節活動度。如果剛開始無法達到完全的關節活動度，不必勉強，以患者可耐受的程度，漸次增加即可。
- ◆照顧者的動作必須溫和、穩定，避免快速用力拉扯，尤其是患者肌肉緊張度較高時，更需放慢動作，以免讓患者抵抗的阻力更大。
- ◆頻率：一天至少 2 回，每個動作一回 20 次。

■上肢運動

全部均要 左側肢體 右側肢體

- ◆手指：彎曲↔伸直



◆ □手腕：

1. 下彎↔上抬



2. 旋轉



◆ □手肘：彎曲↔伸直



◆ □前臂：向內旋轉↔向外旋轉



◆ □肩膀：

1. 前舉（向前舉起至耳朵旁）
2. 側舉（由側面舉起至耳朵旁）



3. 內轉↔外轉（手臂擺在外展 90°，手肘彎曲 90°的姿勢）



■ 下肢運動

全部均要

左側肢體

右側肢體

◆ 腳踝：

1. 背側屈曲

2. 旋轉



◆ □ 膝關節：彎曲↔伸直



◆ □ 髋關節：

1. 彎曲↔伸直（可與膝關節的動作一起）
2. 外展↔內收（膝關節伸直）



3. 旋轉（膝關節彎曲）



- 若照顧者為患者確實執行「被動關節運動」，則可以預防或減緩患者肌肉伸展性變差、關節僵硬、活動度變小的情形發生，更可防止長期臥床病人，因為肢體僵硬、翻身不易加上肌肉萎縮、骨頭突出，使得骨凸部位在床鋪長期壓迫下，因局部血液循環不良而造成壓力性損傷（壓瘡），可能併發敗血症而威脅生命。

■ 注意事項

- 運動前，先檢查並觀察患者的身體狀態及生命徵象（包括體溫、脈搏、血壓等）是否穩定，若屬無法清楚且明確表達自身對疼痛不適感之患者，施作者在遇到阻力時不可強行壓制。
- 避免在用餐或灌食後 30 分鐘內運動。
- 若患者關節活動度已經變小而使活動受限制，且對冷熱感覺正常可清楚表達者，運動之前可以用熱敷袋（溫度不可讓患者感覺疼痛難耐）或溫熱毛巾先熱敷一下關節，約 10~15 分鐘，使運動更容易進行。但必須特別注意熱敷袋或熱毛巾的溫度不可太高，以免造成燙傷，對冷熱感覺異常或意識不清的患者更須小心。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.171.2023.06 四修

2024.05 審閱