

高雄榮民總醫院臺南分院

關節運動、被動關節運動的方法



一、何謂關節運動

關節活動是由肌肉群的收縮而成，每個關節各有正常的活動範圍。

二、運動目的

1. 維持或增加關節肌肉之活動度，預防關節變形、攣縮。
2. 藉著做運動的過程，促進運動反射並且刺激屈曲、伸展反射，以保護自己當遭受外在刺激時，有正常反射功能，避免發生意外事件。

三、運動原則

1. 關節的被動運動愈早做愈好。
2. 每一運動須依病人關節活動範圍再決定運動之角度，以免造成傷害。
3. 若有關節僵硬情形，須先給予熱敷，再做被動運動。
4. 若有肌肉僵直情形，應先使肌肉放鬆，再行關節的被動運動。

四、運動方法

(一) 上肢運動（肩膀、手肘、手腕）

1. 肩膀：向前屈曲及伸展-將手臂向前向上舉到頭邊，再把手臂放下回復到中心（身邊）位置。
2. 肘部：屈曲及伸展 - 彎曲肘部再將手臂伸直。
3. 手腕部：（1）屈曲 - 彎曲手腕使掌心朝向前臂。
（2）伸展 - 從彎曲位置，將手伸直。
4. 手指：（1）五指全部屈曲 - 將手指彎曲，朝向掌心（成握拳狀）。
（2）五指全部伸展 - 將手指伸直，朝向手背。

(二) 下肢運動（髖部、膝部、足踝）

1. 髖部：屈曲及伸展-將髖部屈曲、伸展，合併膝蓋屈曲及伸展。
2. 踝部：（1）外翻 - 固定足頸，轉動腳，使其腳掌朝外。
（2）內翻 - 固定足頸，轉動腳，使其腳掌朝內。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 R002

