



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、不動的後果

只要臥床不動一星期，肌肉力量就會喪失百分之 20 的肌力，嚴重者肌肉萎縮、關節萎縮。

三、什麼時候開始執行

只要病情許可下，即應立即開始。

四、運動的目的

1. 維持或增加關節肌肉之活動度，預防畸型及治療關節攣縮。
2. 藉著做運動的過程，促進運動反射並且刺激屈曲反射、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。
3. 在做主動運動以前能夠先領會運動的感覺。

五、運動的原則

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. 若有肌肉強直情形，應先使肌肉放鬆，再行關節的被動運動。

六、運動的方法

1. 執行關節被動運動前，需先向病人說明，以取得合作，並告訴他可以放鬆心情。
2. 執行全關節的被動運動每日需 1-2 次。
3. 每一關節每次要做 10-20 次，約每 5 次中要有一次做到關節角度的極限，再施予一小壓力以超過原有關節的角度，達到矯正的效果；患者可能會感到疼痛，但只要一停止後疼痛消失，就可繼續下去。
4. 要規律的做，每個關節都必須做到，且不能中斷。
5. 做被動運動時，一定要先固定所有的近側肢體。
 1. 上肢運動（肩膀、手肘、手腕）

七、關節被動運動的項目及方法

1. 上肢運動（肩膀、手肘、手腕）

肩膀運動：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。

肘部：屈曲及伸展 - 彎曲肘部再將手臂伸直。

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。

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。
2. 下肢運動（髖部、膝部、足踝）

髖部：屈曲及伸展-將髖部屈曲、伸展，合併膝蓋屈曲及伸展。

踝部：(1) 外翻 - 固定足頸，轉動腳，使其腳掌朝外。
(2) 內翻 - 固定患者足頸，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 N060