

一、被動關節運動

(一) 肩膀運動

1. 屈曲與伸張



2. 肩膀伸展

3. 外展與內收



4. 外旋與內旋



5. 水平外展與水平內收



(二) 手肘運動

1. 屈曲與伸張 2. 前臂旋前與旋後



(三) 手腕運動

1. 屈曲與伸張



2. 手指伸展



(四) 髖部運動

1. 屈曲與伸張



2. 髖部後伸及伸展



3. 髖部外展與內收



4. 髖部外旋與內旋



5. 拉筋運動：伸展大腿後面肌肉群



(五) 膝蓋運動—屈曲與伸張 (與髖部一起活動)



(六) 足踝運動

1. 背曲與蹠曲



2. 內翻與外翻



二、自主協助關節運動

(一) 髖部與膝蓋屈曲合併

1. 髖部外展與內收：(內收為回到動作之啟始位置)



2. 髖部外旋與內旋



(二) 拉筋運動 (將腳伸直抬高，可使用毛巾輔助拉筋)



(三) 足踝背曲、蹠曲、內翻、外翻

背曲



蹠曲



內翻



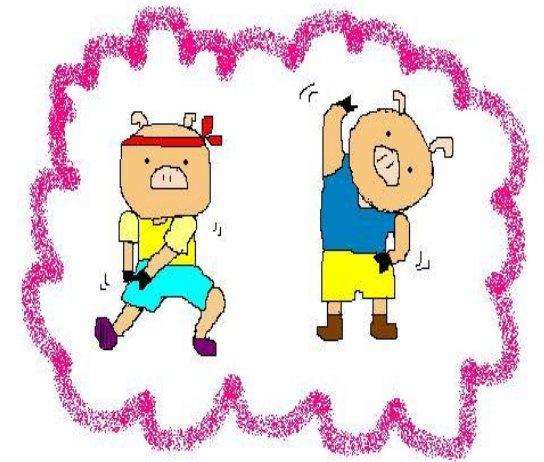
外翻



(四) 足踝運動 (手握住腳跟兩側，將腳跟向內、向外轉動)



如何正確做好 關節運動



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

真誠的關心您

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595

轉分機_____

中興院區 04-22621652

轉分機_____

生效日期：95/08/16

修正日期：102/12/31

檢閱日期：104/07/31

編號：T-Reh-013