

全關節運動 注意事項

目的

1. 維持關節最大的活動度。
2. 維持肌肉長度。
3. 促進血液循環。
4. 預防關節攣縮。

適用狀況：

1. 長期臥床或固定不動患者。
2. 局部使用石膏，夾板或牽引，而使特定部位不能活動者。



3. 四肢之運動神經麻痺致手、腳無法活動者。
4. 神經肌肉疾病如巴金森氏症，重肌無力患者。
5. 關節疼痛而自我限制患部活動之病人。
6. 認知功能障礙患者。

注意事項：

1. 做被動關節之前向病人說明此運動的重要性使病人能配合。
2. 先用溫水浴或肢體熱敷使肌肉鬆弛，增加軟組織延長性。
3. 從身體近端關節開始漸進至身體遠端指(趾)關節，操作者需支托患者的近端及遠端關節處。

4. 以關節為單位，做完一個關節再做下一個。
5. 所有的動作必須要溫和不可太快或太用力避免劇烈疼痛。
6. 運動時間長短，以不致酸痛為原則，剛開始不可超過十分鐘。
7. 每個關節活動2-5次，每天執行1-2回。
8. 運動時，若不舒服應停止運動。
9. 肌肉痙攣或阻力存在時，宜緩慢進行至肌肉放鬆為止。



資料來源：照片由網路截取