

上、下肢被動關節運動

肩關節抬高



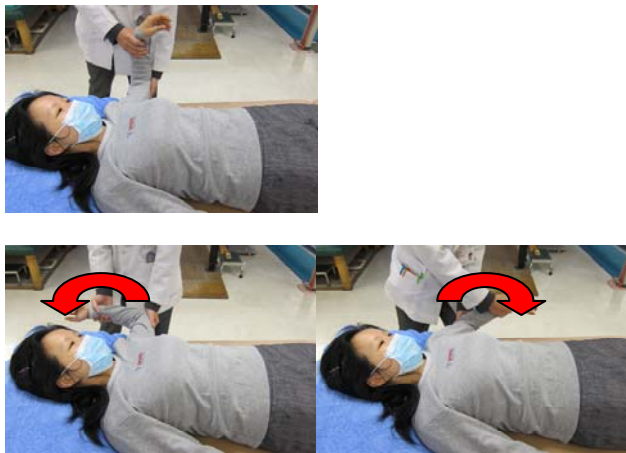
1. 患者上肢放身體旁邊
2. 握住患者手肘及手腕
3. 維持患者手肘伸直，手掌面對身體中線，將患者上肢往上抬高至耳朵旁
4. 慢慢帶回原位

肩關節外展



1. 患者上肢放身體旁邊
2. 握住患者手肘及手腕
3. 維持患者手掌朝上，將患者上肢往外沿床面抬高至耳朵旁
4. 慢慢帶回原位

肩關節外轉/內轉



1. 維持患者手臂外展 90 度及手肘彎曲 90 度位置
2. 一手握住患者手腕，一手支撐患者手肘
3. 慢慢上下轉動患者的前臂

肘關節彎曲/伸直












1. 患者上肢放身體旁邊
2. 一手握住患者手腕，一手支撐患者手肘
3. 慢慢彎曲患者手肘
4. 慢慢伸直帶回原位

腕關節彎曲/伸直



1. 患者上肢放身體旁邊，維持手肘彎曲 90 度位置
2. 一手握住患者前臂，一手握住患者手掌
3. 慢慢下壓及上壓患者手腕

<input type="checkbox"/> 前臂旋前/旋後 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 患者上肢放身體旁邊，維持手肘彎曲 90 度位置 2. 一手握住患者前臂，一手握住患者手掌 3. 慢慢順時針及逆時針旋轉患者手腕
<input type="checkbox"/> 手指關節彎曲/伸直 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 患者上肢放身體旁邊，維持手肘彎曲 90 度位置 2. 一手握住患者拇指，一手握住另外四指 3. 慢慢將患者手掌打開及握拳
<input type="checkbox"/> 髖/膝關節彎曲 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 患者下肢平放在床上 2. 一手握住患者腳踝上方，一手放在膝蓋下方 3. 彎曲患者膝關節及髖關節(注意患者下肢不要往外張開)
<input type="checkbox"/> 髖關節外轉/內轉 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一手握住患者腳跟，一手放在膝蓋下方，維持患者髖關節及膝關節均 90 度的位置 2. 扶住膝關節的手不動，將小腿慢慢往外及往外轉動
<input type="checkbox"/> 髖關節外展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一手握住患者腳跟，一手放在膝蓋下方 2. 將患者下肢往外張開，注意維持膝蓋伸直及腳趾朝天花板的位置 3. 停 10 秒，再慢慢帶回原來位置

<input type="checkbox"/> 大腿後肌伸展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將患者下肢維持膝蓋伸直的姿勢，慢慢拉高，直到有拉緊的感覺 2. 停 10 秒，再慢慢放鬆回原來姿勢
<input type="checkbox"/> 小腿後肌伸展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一手握住患者腳跟，讓患者腳掌踩在手臂上，一手置於患者膝蓋上方，維持膝蓋伸直姿勢 2. 將患者腳掌往頭部方向拉筋，直到拉緊的感覺 3. 停 10 秒，再慢慢放鬆回原來位置
<input type="checkbox"/> 腳掌內翻/外翻 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一手扶住患者小腿，一手握住患者腳掌 2. 將患者腳掌往內及往外轉
<input type="checkbox"/> 腳趾彎曲/伸直 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一手握住患者腳跟，一手握住患者腳趾 2. 慢慢彎曲及伸直患者腳趾

重複_____次

一天_____回

物理治療師：_____

病患家屬簽名：_____

關係：_____

日期：_____