職能治療的關節運動

萬芳醫院復健科職能治療

一、關節運動的目的

每個關節有其正常活動範圍，但因疾病而使關節功能失去正常活動範圍，影響關節功能，甚至變形，故在病患病況穩定後，需要儘快開始關節運動，才能增加關節最大活動度及避免關節功能惡化。因此關節運動的目的是

1、 維持關節活動度，避免變形。

2、 避免肌肉萎縮，維持肌肉彈性。

3、 增進血液循環。

4、 降低疼痛。

5、 避免壓瘡的發生。

6、 提供關節軟骨養份，因為關節長期若不動，養份供應不足，易得關節炎。

二、關節運動適合的個案

1、癱瘓的病人。

2、長期臥床的病人。

3、慢性風濕性關節炎的病人。

4、外傷關節炎的病人。

三、關節運動時的注意事項

1、 每次運動時，每個關節活動須重複做 5 次以上為宜(若病患處於高張力，則被動關節運動可以多做)，每天做 3-4 回，時間依病人病情狀況而定。

2、 所有動作盡可能的做到最大活動功能範圍(勿超過可運動範圍，盡量在不痛的範圍內執行)。

3、 所有動作須以溫和規律方法進行。

4、 避免引起過度勞累。

5、 運動時叮囑病人放鬆心情。

6、 移動關節時要緩慢、輕柔、平穩。

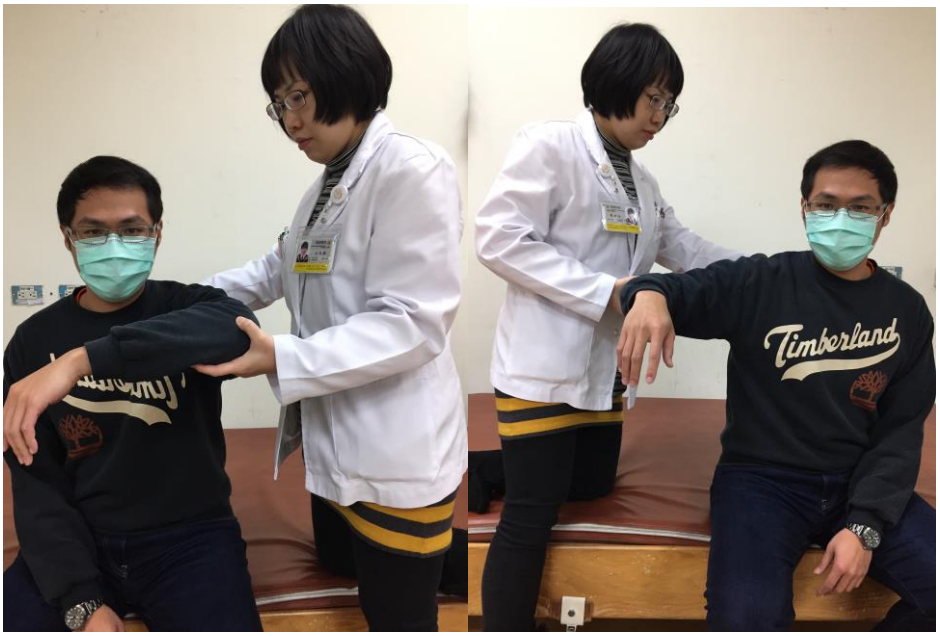
7、 運動時從較緊的關節做到較鬆的關節，關節處要有適當支撐。

四、關節運動的內容

1、上肢被動關動運動

（1）手臂前舉運動

（2）手臂水平運動



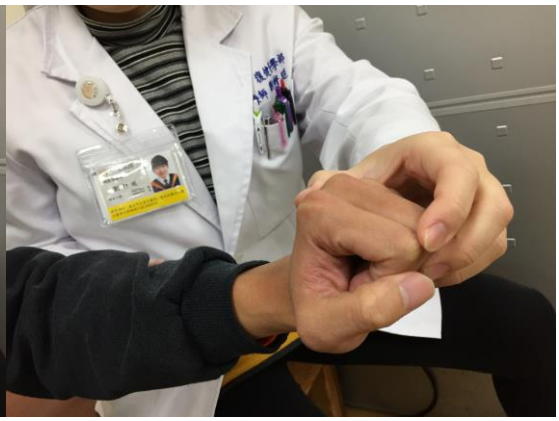
（3）肩關節旋轉運動---外轉/內轉

（4）肘關節---伸直/彎曲

（5）手肘運動---旋前/ 旋後

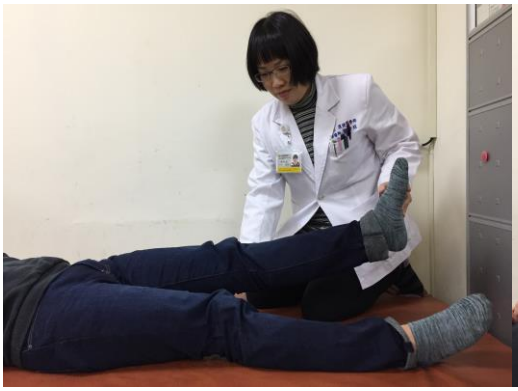
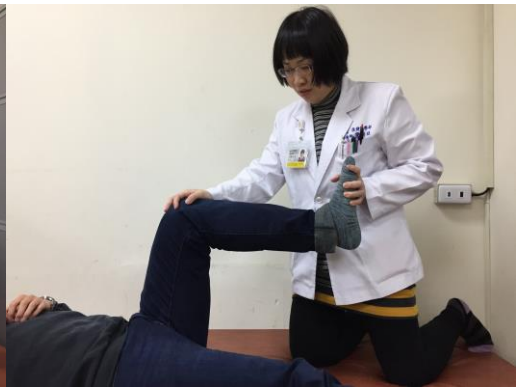
（6）手腕上下運動---彎曲/伸直

（7）手指伸展及彎曲運動



2、下肢關節活動

（1）髖關節及膝關節運動---彎曲/伸直

（2）髖關節及膝關節運動---外展/內收

（3）踝關節運動---背曲/蹠曲

諮詢電話：29307930 轉 1612