

衛教編號：HC-001

1999.10.01.訂定
2020.11.02.(17 審)
2023.07.01.(11 修)



協助臥床病人執行關節運動



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經安寧緩和醫學專科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

您是否有躺床兩三日，再下床活動時感覺關節僵硬的經驗？身體的各個關節就像腳踏車的輪子一樣，一陣子不動就會生鏽，很難運轉，雖然臥床的家人可能不會再下床走路了，但是讓他的關節保持好的活動度，除了可以讓他感覺舒適外，也可以增加我們照顧時的方便！

當他的某些關節還可以活動時，請鼓勵並督促他每日能自己活動到最大的範圍，對於他不能活動的關節（如中風或脊髓損傷後的手或腳），請您為他執行關節活動吧！每次約 10 分鐘，一天兩次會有意想不到的效果喔！

一、關節活動原則

(一)關節活動前，以熱毛巾或熱敷墊，熱敷各關節，使肌肉放鬆後，會較容易進行。

(二)由手、肩到腳，從近端到遠端關節，注意每個可以活動的關節都要做。

(三)關節活動時遇到阻力勿強行彎曲或拉直以免造成骨折或傷害，採漸進式增加關節活動角度。

(四)關節運動要規律、持續執行才有效果，每天早晚

各一次、每個關節做 3-5 次。

(五)操作時注意自己的姿勢要正確，勿過度彎腰以免造成自己的酸痛。

二、怎樣做被動運動呢？方法與步驟如下：

(一)上肢運動(如圖 1-8)

1. 抬高上肢



2. 上肢屈曲



3. 手肘打直伸展



4. 抬手越過前胸內收



5. 前臂內旋轉



6. 前臂外旋轉



7. 旋前: 掌心向下



8. 旋後: 掌心向上



(二) 手部運動(如圖 1-2)

1. 伸展掌指



2. 腕及指間彎曲



(三) 腿部運動(如圖 1-6)

1. 下肢伸展抬高



2. 膝蓋碰身體屈面



3. 腳趾屈曲



4. 腳趾伸展



三、結論

長期臥床病人每天執行關節運動是非常重要的，正確指導及協助關節運動，避免關節僵硬及肌肉攣縮，增加肢體關節活動以減緩失能的情形，提升日常生活品質。

四、參考資料

衛生福利部長照專區（2022年07月13日）·肢體關節活動操作指引。

<https://1966.gov.tw/LTC/cp-4266-45818-201.html>

陳美如、謝心柔、賴珍妙、盧玉華（2020）·以品管圈手法改善腦中風病人病房復健運動執行率·*醫療品質*，9(1)，9-25。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=a0000035-202012-202101060021-202101060021-9-25>

Purton, J., Sim, J., & Hunter, S. M. (2021). The experience of upper-limb dysfunction after stroke: a phenomenological study. *Disability and*

rehabilitation, 43(23), 3377–3386.

<https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1743775>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 關節活動原則是由手、肩到腳，從近端到遠端關節。

是 否 不知道

2. 關節活動時遇到阻力時不可以強行彎曲或拉直以增加關節活動角度。

是 否 不知道

3. 協助病人執行肩部之被動運動時，家屬的雙手宜支托病人的肩、腕關節。

是 否 不知道

4. 居家病人在關節活動前，可以先用熱毛巾或熱敷墊，熱敷關節，可以肌肉放鬆。

是 否 不知道

5. 長期臥床病人正確協助關節運動，避免關節僵硬及肌肉攣縮，以減緩失能的情形，提升日常生活品質。

是 否 不知道