

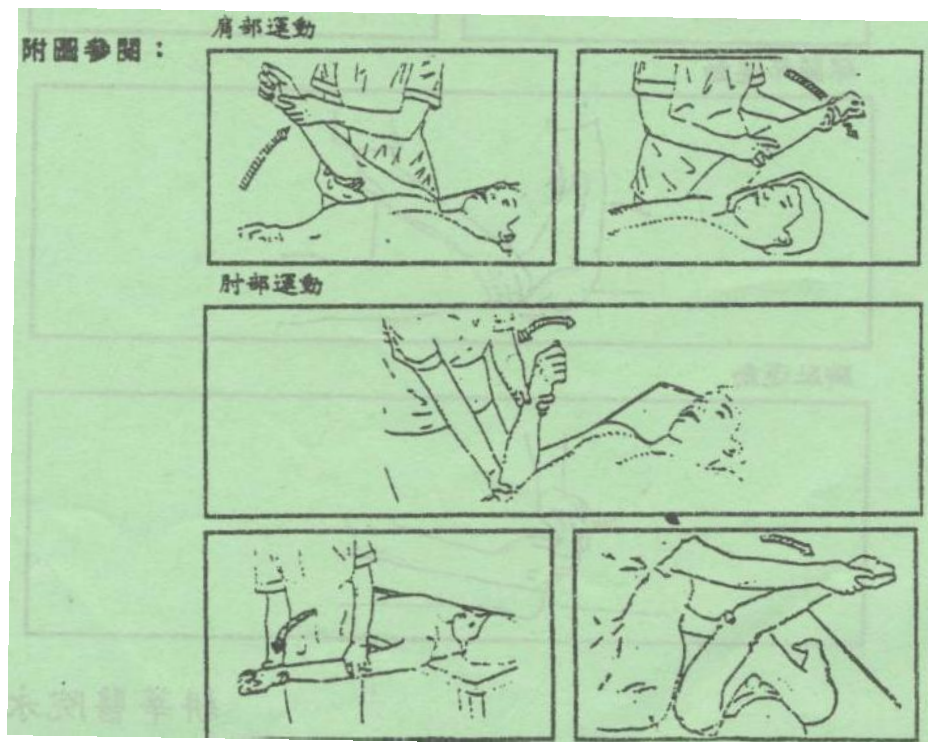
如何進行臥床關節活動

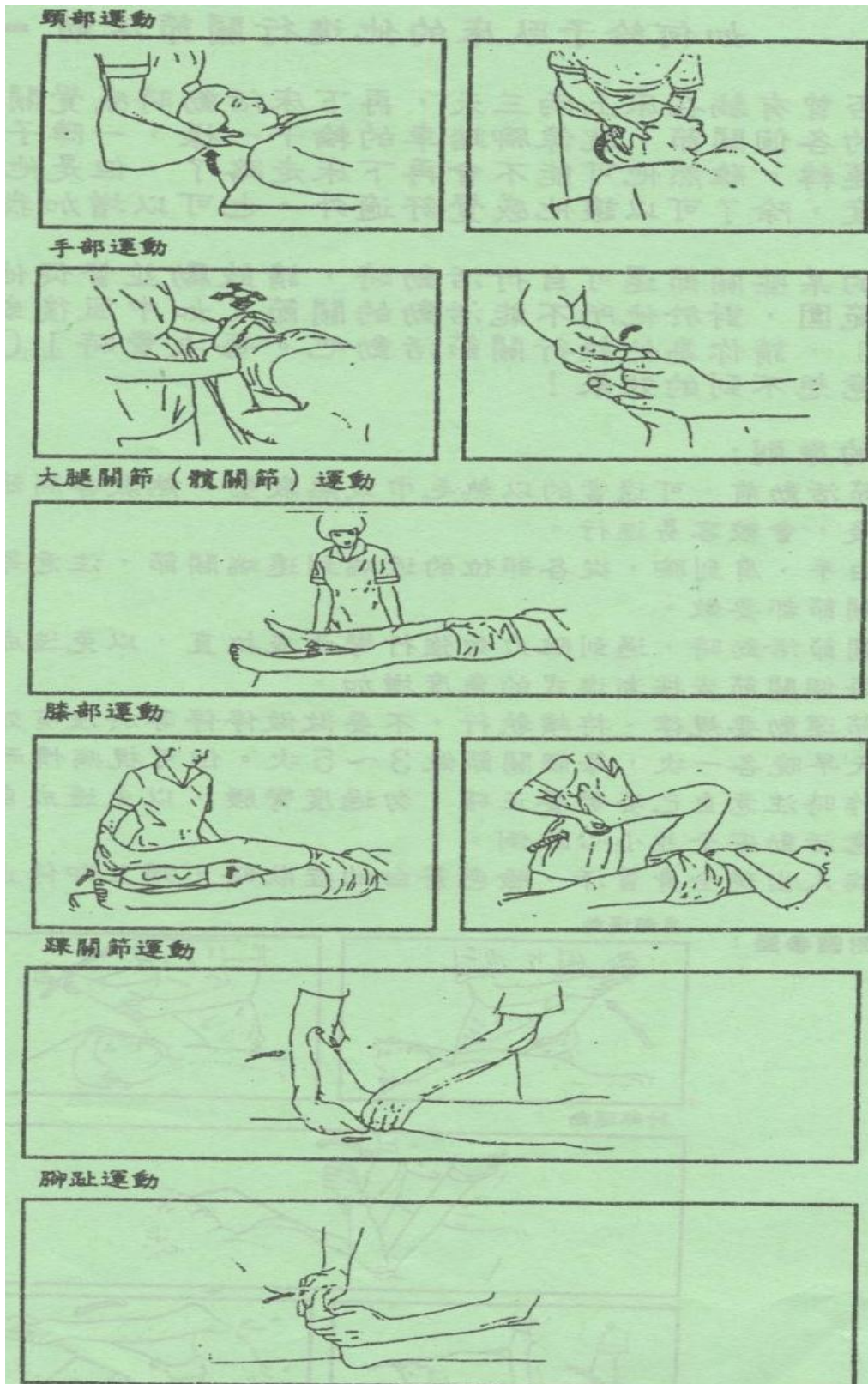
您是否曾有躺在床上兩三天，再下床活動時感覺關節僵硬的經驗？身體的各個關節，就像腳踏車的輪子一樣，一陣子不動便會生鏽，很難運轉。雖然他可能不會再下床走路了，但是他的關節保持好的活動度，除了可以讓他感覺舒適外，也可以增加我們照顧時的方便！

當他的某些關節還可自行活動時，請鼓勵並督促他每日能活動到最大的範圍，對於他所不能活動的關節（如中風後或脊椎損傷後的手或腳），請你為他執行關節活動吧。每次費時 10 分鐘，一日 2 次便有意想不到的效果！

關節活動的原則：

- 1.關節活動前，可適當的以熱毛巾或熱敷墊，熱敷各關節，使肌肉放鬆後，會較容易進行。
- 2.可由手、肩到腳，從各部位的近端到遠端關節，注意每個可以活動的關節都要做。
- 3.做關節活動時，遇到阻力勿強行彎曲或拉直，以免造成骨折或傷害，每個關節皆採漸進式的角度增加。
- 4.關節運動要規律、持續執行，不要做做停停等於沒有效果，最好是每天早晚各一次，每個關節做 3~5 次，但可視病情而定。
- 5.操作時注意自己姿勢要正確，勿過度彎腰以免造成自己的酸痛。
- 6.注意活動安全並小心跌倒。
- 7.當病人出現全身冒汗、臉色蒼白的症狀時，需立即停止。





永和耕莘醫院 關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽諮詢電話：
(02)6621-8000，我們將竭誠為您服務。

※如有需其他衛教資源，請上本院網站：www.ctyh.org.tw 衛教園地

修訂日期：99.02
審閱日期：101.05
修訂日期：102.10