

# 被動運動

日常生活需要他人部份或完全協助照顧的慢性病患者，在自主活動能力上都有不同程度的困難。而患者的肢體只要一段時間沒有適當的活動，就有可能發生肌肉延展性變差、關節僵硬活動度變小等狀況。一旦出現上述情況，會妨礙患者的復原或現嚴重併發症，也會增加照顧上的困難。所以，進行「被動運動」，可以預防或減緩上述的情形發生。



## 注意事項

1. 先做患肢(若有)，再做健肢；
2. 動作要輕柔、緩和、規律；
3. 多次短時間的運動效果，比少次長時間的運動效果好；
4. 所有動作儘可能的做到最大活動範圍，但勿使病人感到疼痛；
5. 鼓勵病患自己執行關節運動；
6. 運動後，若病患有疼痛不適情況超過3小時，表示運動過度，必須減少運動的範圍。

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓  
Rua do Mindo, Edifício de Serviços  
Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau  
電話: 2857 8000  
傳真 2857 8012  
電郵: [ptcs@poutai.org.com](mailto:ptcs@poutai.org.com)  
網頁: [www.poutai.org.mo](http://www.poutai.org.mo)



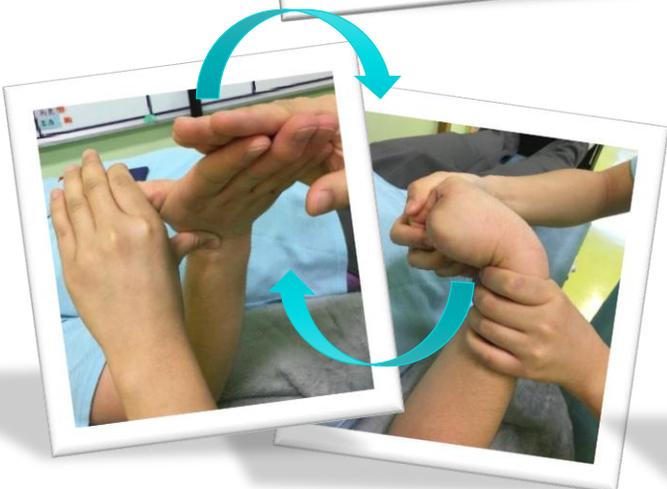
## 被動運動

菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

## 四肢關節運動

**肩膀及手肘：**  
沿身體旁邊抬高屈曲，伸直回到身體旁邊。



**手腕及手指：**手腕後伸並把手指帶到伸直，回來時把手腕和手指彎曲。

**髖及膝關節：**  
沿膝蓋始終向天把大腿和小腿抬起，伸直回到床上。



**踝關節：**手抓著腳跟用前臂把腳板向頭方向拉，放鬆回來。



**建議運動頻率：**

每日3回，每關節活動10次。

## 軀幹（翻身）

**側躺擺位：**把患者轉身體轉向左/右邊後，用枕頭把右/左邊抬高。



**平躺擺位：**平躺後用枕頭把腳抬高。



目的：減少壓瘡發生  
建議運動頻率：每2小時翻身1次。