

中風病人的復健—上下肢運動

中風病人初期壞側常常表現無力的狀態，若不維持適當的活動容易造成肢體的攣縮，因此可以藉由被動，主動協助甚至主動的動作增進病人的動作預防肢體攣縮發生。

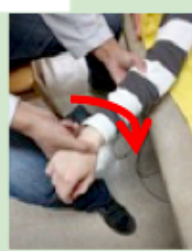
● 上肢

照護者協助將壞手

● 手指、手腕彎曲、伸直



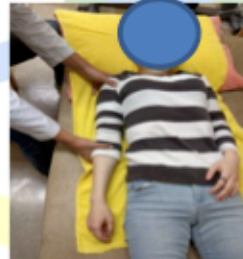
● 前臂內旋、外旋



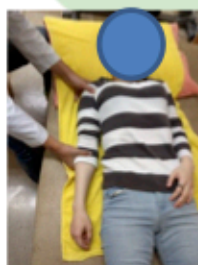
● 手肘伸直、彎曲



● 肩部伸直、彎曲



● 肩部外展



● 肩部旋轉



註 1 避免拉扯無力的肢體造成脫臼或骨折

註 2 鼓勵病人一起執行動作

一天至少執行 3 次

每個關節動作與方向各 10 下

中風病人的復健—上下肢運動

中風病人初期壞側常常表現無力的狀態，若不維持適當的活動容易造成肢體的攣縮，因此可以藉由被動，主動協助甚至主動的動作增進病人的動作預防肢體攣縮發生。

● 下肢

照護者協助將壞腳

● 髖部、膝蓋伸直、彎曲



● 髖部內轉、外轉



一天至少執行 3 次
每個關節動作與方
向各 10 下

● 腳踝上勾、下壓、內翻、外翻



上 勾



下 壓



內 翻



外 翻

註 1 避免拉扯無力的肢體造成脫臼或骨折

註 2 鼓勵病人一起執行動作