



## 長期臥床病人的復健—被動運動

### 一、什麼是被動運動

指病人因心智狀況改變、疾病因素而完全無法自行移動身體，或於自行活動關節時會增加疲憊、疼痛進而影響生命徵象，需借助外在力量(他人或機械)的協助，來預防關節攣縮的形成或惡化。

### 二、被動運動的目的

- (一) 維持關節的活動範圍及維持肌肉彈性。
- (二) 維持全身血液循環，預防血栓。
- (三) 保存關節與軟組織的完整，預防攣縮、畸形。
- (四) 減緩疼痛。

### 三、被動運動的禁忌與限制

- (一) 肌肉、肌腱、韌帶有急性損傷情形時。
- (二) 未完全癒合的骨折處關節。
- (三) 手術後初期的肌肉、肌腱、韌帶、關節與皮膚處。
- (四) 深部靜脈栓塞的肢體。

### 四、執行被動運動的注意事項

- (一) 活動前、後都應檢視皮膚外觀及關節有無紅、腫、熱、痛等異常情形。
- (二) 保持病人活動肢體的部位靠近操作者，以避免不必要的拉扯。
- (三) 每一關節的活動，以病人不感覺痛或關節稍緊為原則，並應在關節的最大正常角度範圍內，以防進一步傷害。
- (四) 活動之肢體前後關節應有適當的支托，以免造成關節的牽拉或受傷。
- (五) 關節活動應包括全身的四肢關節，由身體的近端漸至遠端，大關節漸至小關節，執行頻率為每日至少2回，每個關節活動重覆5次。
- (六) 執行關節活動時，應輕緩、速度一致、平順有節奏，一次以一個關節活動為限。
- (七) 每操作完一個動作，應使關節回到自然狀態下的排列位置。
- (八) 非出血性中風或無外傷病人，住院後3~5天，在病況平穩的情形下，對病人無法主動活動之肢體及關節，應儘早執行關節的被動運動。

三軍總醫院 護理部 編印  
復健部








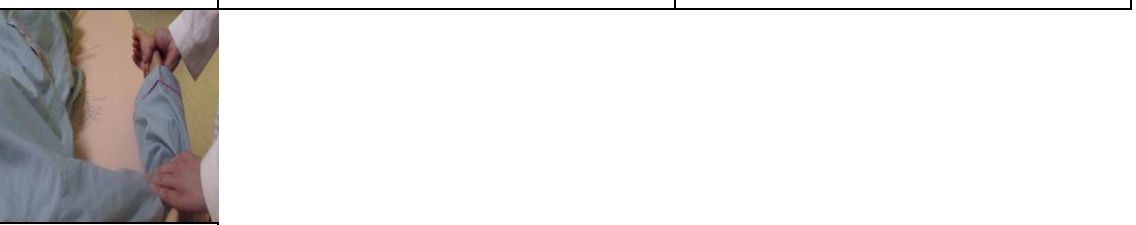
諮詢電話：(02) 24633330

(九) 手術後病人欲施行床上運動者，以不影響傷口及骨折部位癒合為宜，並勿牽扯到引流管。


(十) 被動運動無法避免肌肉萎縮、無法增加肌力及耐力，或達到自主性運動的血液循環範圍。

(十一) 被動運動的方法與步驟請參見下圖，若有任何問題，可向復健科醫師、物理治療師、職能治療師或醫護人員諮詢。





### ◆ 肩部運動

					
1. 將手臂向上舉保持手肘伸展到頭邊，手臂放下回覆到身體側邊		2. 手臂貼床面往外水平打開，伸展手臂側舉至耳朵旁		3. 抬高手臂移至對側，抬手越過前胸碰觸對側上臂	
					
4. 上臂貼住床面手肘彎曲 90 度，前臂上舉、再回覆到身體側邊					

### ◆ 手肘運動

			
1. 一手托住肘部一手握住腕關節作肘部伸展、彎曲運動		2. 手肘彎曲 90 度，將手掌轉向臉的方向，再將手掌轉向腳的方向	

### ◆ 手腕運動

					
1. 一手握住腕關節，握拳手腕彎曲，再將手指伸直，手腕向後彎		2. 手腕上、下、左、右繞圈		3. 手指握拳，手指伸直、拇指打開	

三軍總醫院 護理部 編印  
復健部

諮詢電話：(02) 24633330

### ◆ 腿部運動



### ◆ 足部運動



### 參考資料

李美誼、曹展毓、劉嘉禧、陳姝希 (2017). 比較中風病人使用彈性繃帶和新型手部輔具執行上肢被動運動的手溫變化. *台灣復健醫學雜誌*, 45 (1), 11-18.

李美誼、楊鈞涵、林克隆、陳世銘、陳姝希 (2018). 悠樂手和彈性繃帶對中風病人執行上肢被動運動的手溫和心跳變異率之影響. *台灣復健醫學雜誌*, 46 (2), 81-89.

NIH Medical Rehabilitation Coordinating Committee. (2017). National Institutes of Health research plan on rehabilitation. *Physical Therapy*, 97(4), 404-407.

### 護理指導評值：

#### ◎是非題

1. ( ) 被動運動可以維持全身血液循環，預防血栓？
2. ( ) 執行被動運動須保持病人活動肢體的部位靠近操作者？
3. ( ) 未完全癒合的骨折處關節，勿隨意執行被動運動？

#### ◎選擇題

4. ( ) 關節活動應包括全身的四肢關節，由身體的(1)近端漸至遠端；(2)遠端漸至近端；(3)哪一端開始均可以。



5. ( ) 執行關節活動時，應輕緩、速度一致、平順有節奏，一次(1)以一個關節活動為限；(2)以二個關節活動為限；(3)無限制活動幾個關節。
6. ( ) 關節活動執行頻率為(1)每日至少 2 回；(2)每日一次即可；(3)無限制活動幾個關節。
- (答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (O) 3. (O) 4. (1) 5. (1) 6. (1)

三軍總醫院 護理部 編印  
復健部

諮詢電話：(02) 24633330