

## 長期臥床病患的復健—被動運動



### 一、什麼是關節運動？

指每個關節有其正常活動範圍，但因疾病而使關節功能失去正常活動範圍，影響關節功能，甚至變形，故在病患病況穩定後，需要儘快開始關節運動，才能增加關節最大活動度及避免關節功能惡化。

### 二、關節運動的目的

- (一)維持關節活動度，避免變形。
- (二)避免肌肉萎縮，維持肌肉彈性。
- (三)增進血液循環。
- (四)降低疼痛。
- (五)避免壓瘡的發生。
- (六)提供關節軟骨養份，因為關節長期若不動，養份供應不足，易得關節炎。

### 三、哪些人需要做關節運動？

- (一)癱瘓的病人。
- (二)長期臥床的病人。
- (三)慢性風濕性關節炎的病人。
- (四)外傷關節炎的病人。

### 四、做關節運動時注意事項

- (一)每次運動時，每個關節活動須重複做5次以上為宜（若病患處於高張力，則被動關節運動可以多做），每天做3-4回，時間依病人病情狀況而定。
- (二)所有動作儘可能的做到最大活動功能範圍（勿超過可運動範圍，盡量在不痛的範圍內執行）。
- (三)所有動作須以溫和規律方法進行。
- (四)避免引起過度勞累。

- (五) 運動時叮囑病人放鬆心情。
- (六) 移動關節時要緩慢、輕柔、平穩。
- (七) 運動時從較緊的關節做到較鬆的關節，  
關節處要有適當支撐。