



郭綜合醫院 協助臥床病人進行關節活動

一、關節活動目的：

預防長期臥床病人，關節攣縮及僵直變形、增加全身血液循環。

二、關節活動注意事項：

1.執行關節活動前：

(1) 需先向病患說明，使其放鬆心情，以利取得合作。

(2) 關節活動前，可適當的以熱毛巾或熱敷墊，熱敷各關節，讓肌肉放鬆，減少受傷的可能性。

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.關節運動要規律、持續進行，最好是每天早晚各一次，每個關節活動 10~20 次。

4.每次運動時，每個關節活動需重複做 5~10 次為宜，每天做 2~3 回，時間依病人狀況調整。

5.每個關節皆採漸進式的角度增加，遇到阻力不要強行彎曲或拉直。

5-1.指導病人利用健側肢體來幫助患側(麻痺)肢體做運動。

5-2.有的動作，必須要溫和，不可太快或太慢，避免疼痛。

6.協助運動時間長短，以不致過度勞累為原則，剛開始勿超過 10 分鐘，之後按進步情形，隨時做調整。

7.每次運動完後，應讓病人有片刻時間休息。

8.若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。

