

被動關節活動

當一個患者無法自行活動身體各個關節，或動作有困難時，「被動關節活動」此時便有實施的必要，其目標在於預防關節的攣縮、變形，並謀求維持和恢復肢體動作的機能，進而使將來日常生活動作能更加獨立或擴大。

以下是可能實施「被動關節活動」的患者：

- a. 中樞神經系統傷害：腦和脊髓腫瘤、腦血管疾病、肌肉萎縮性側索硬化症、頭部外傷等。
- b. 周圍神經系統障礙：急性灰質炎（小兒麻痺）、神經炎或外傷、進行性脊髓性肌肉萎縮症等。
- c. 神經和肌肉結合部障礙：重症肌無力。
- d. 肌肉障礙：肌病、肌營養不良。

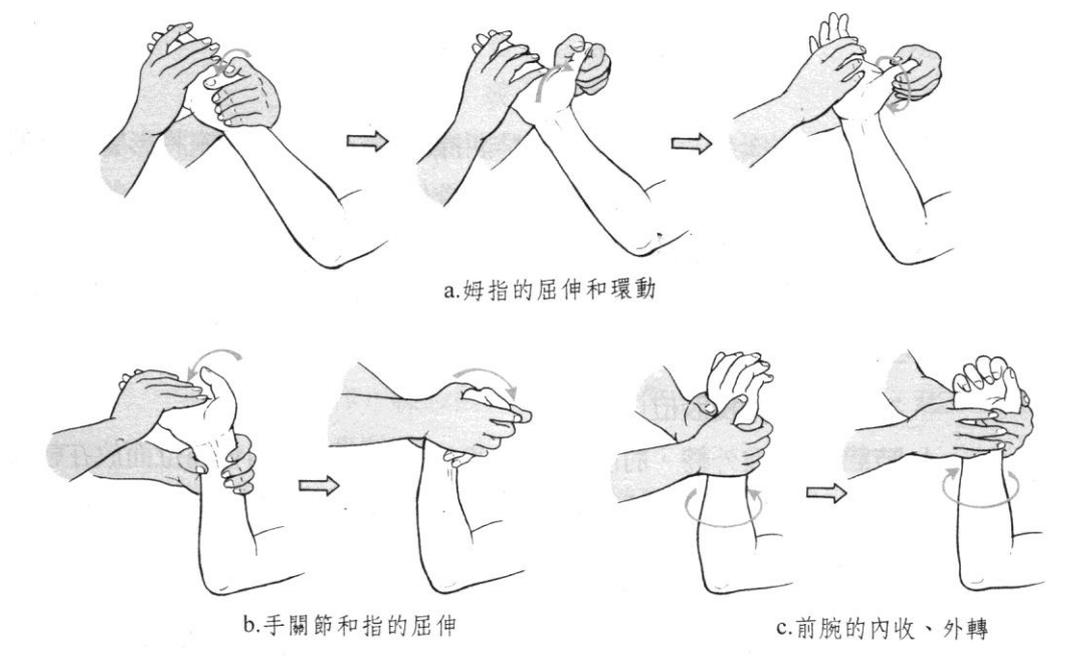
接下來我們來看如何實施「被動關節活動」：

實行「被動關節活動」時，我們可以對同一個動作重複作 3 ~ 5 次，每次都必須作到其關節的最大活動度為原則，並且要留意到所實施的力道、方向與角度，

以防止對患者造成拉傷或其他傷害。

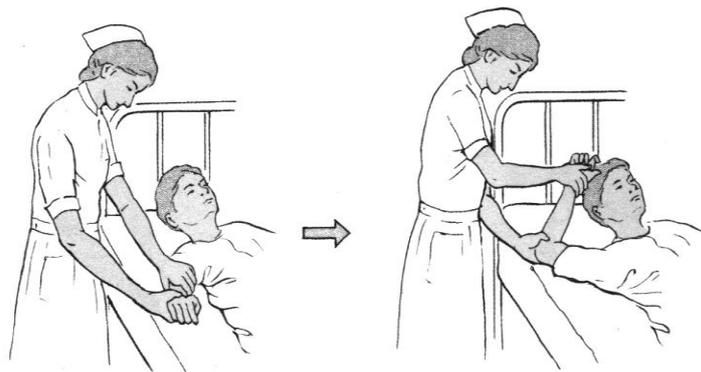
1. 手部與手腕的被動關節活動：

- a. 拇指的屈伸和環動
- b. 手關節和指的屈伸
- c. 前腕的內旋與外轉



2. 肘與肩的被動關節活動：

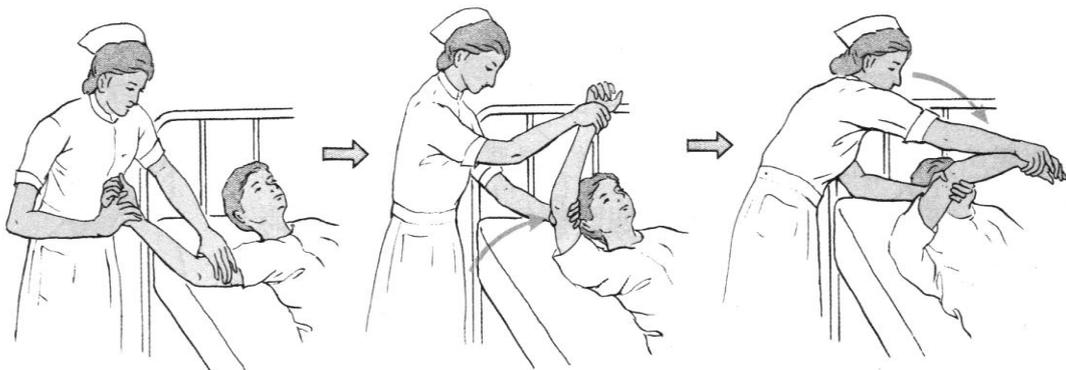
- a. 腕向前抬起和肘的屈伸
- b. 腕向側方抬起和肘的屈伸
- c. 腕的水平內旋
- d. 肩關節的內外旋



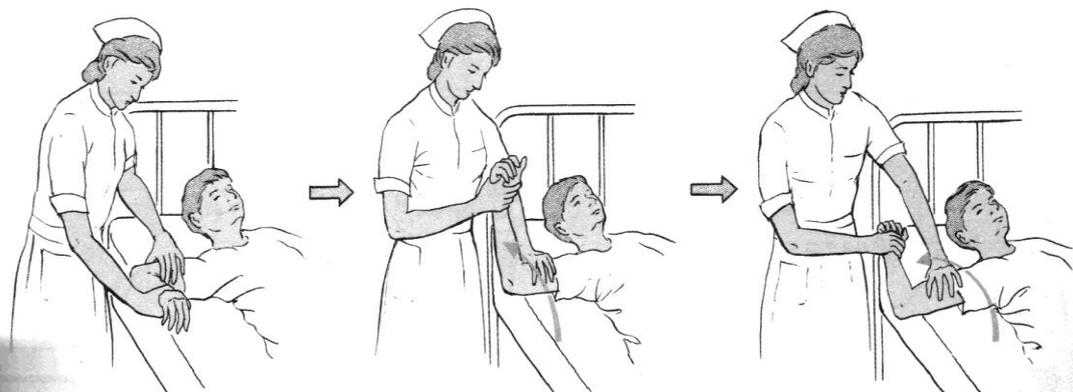
a. 腕向前抬起和肘的屈伸



b. 腕向側方抬起和肘的屈伸

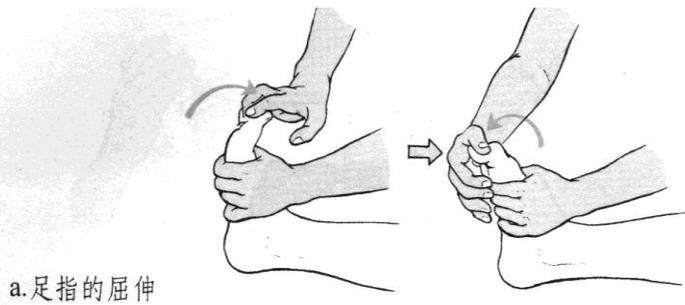


c. 腕的水平內旋

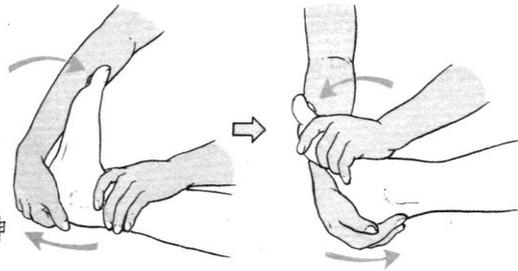


3. 下肢的被動關節活動：
 - a. 足指的屈伸
 - b. 足關節的屈伸
 - c. 足關節的內外旋
 - d. 髁關節的內外轉
 - e. 髁關節和膝關節的屈伸
 - f. 髁關節的內外旋

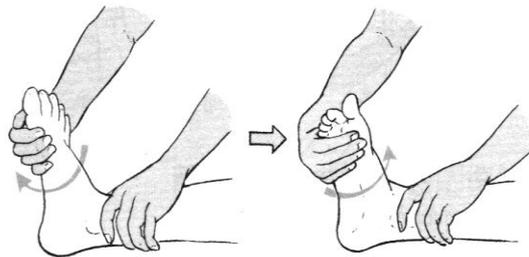
實施被動關節活動時上肢應該依照手指、手、肘、肩的順序，下肢依照足趾向足、膝、髁關節進行，次數與時間應視狀況增加或改以主動運動來替代，有必要時爲了預防廢用性退化，健側也可實行。



a. 足指的屈伸



b. 足關節的屈伸



c. 足關節的
內·外旋



d. 髖關節的內·外轉

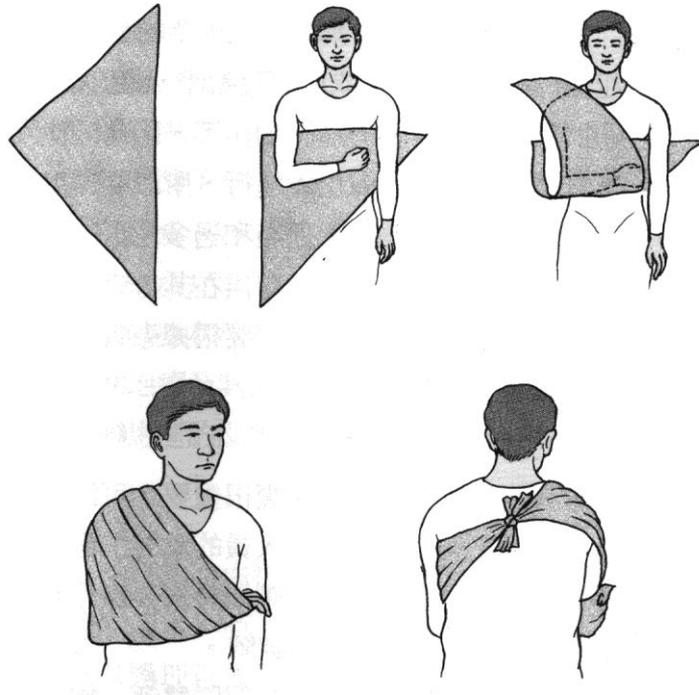


e. 髖關節和膝關節的屈伸



f. 髖關節的內·外旋

另外一些癱瘓患者的肩關節會因為肌肉長期失去原本應有的張力，而造成肩關節的半脫位或脫臼，我們可以用三角巾來預防這種情況發生。



被動關節活動是在疾病剛發生時，最簡單但也是最重要的復健工作之一，如果實行的好，可以省去將來要可能出現的關節攣縮、變形甚至於肌肉緊繃、僵硬等問題，也為將來患者作更進階的復健，如坐、站、行走、自我餵食、取物品、投擲.....等等的訓練計畫奠定良好的基礎，達到復健的最後目標---日常生活的獨立。