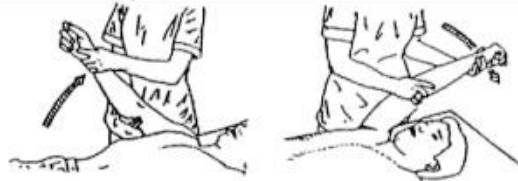


## 關節運動-上肢運動

### 關節運動

為維持關節肌肉活動度、降低攣縮，對中風、外傷性腦傷、脊髓損傷、四肢癱瘓及長期臥床的病人，應每日協助患者執行 2-3 次關節活動。上肢運動 - 肩膀、手肘、手腕

#### 肩膀運動



屈曲與伸張：肩膀屈曲



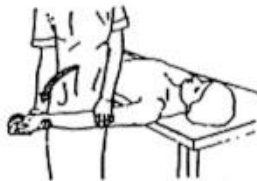
肩膀後伸（側躺）



外展與內收：肩膀外展



外旋與內旋：肩膀外旋與內旋



肩膀水平外展



肩膀水平內收

真心關懷 擁抱健康

成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

### 手肘運動



屈曲與伸張：手肘屈曲



前臂旋前與旋後：前臂旋後

### 手腕運動



手腕屈曲與伸張及橈側屈曲與尺側屈曲  
(屈曲與伸張)



手掌運動  
(橈側屈曲與尺側屈曲)

112.01 88-A2-004



新北市立聯合醫院關心您  
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200  
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡