

## 關節運動-下肢運動

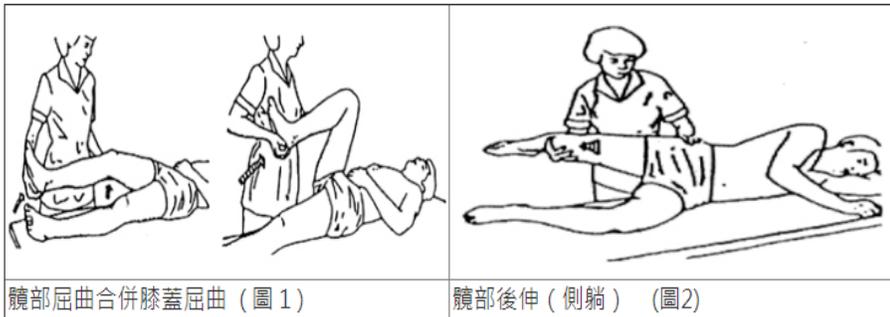
### 關節運動

因身體活動功能障礙會造成病人無法自行移動肢體及運動時，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。

### 下肢運動 - 髖部、膝部、足踝

#### 髖部運動

曲與伸張 (如圖 1、2)



髖部屈曲合併膝蓋屈曲 (圖 1)

髖部後伸 (側躺) (圖 2)

外展與內收：髖部外展 (如圖 3)

外旋與內旋：髖部外旋與內旋 (如圖 4)

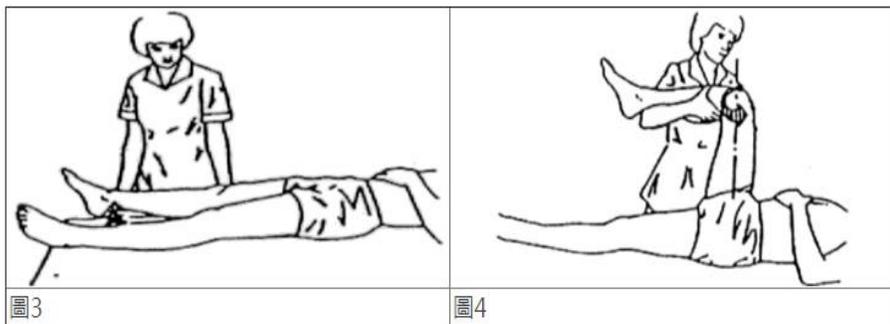


圖 3

圖 4

真心關懷 擁抱健康

成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

拉筋運動：伸展大腿後面肌肉群（特別適用於脊髓損傷病人）（如圖 5、6）

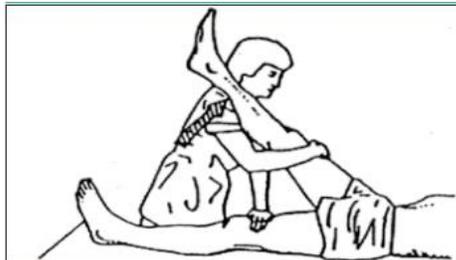


圖5

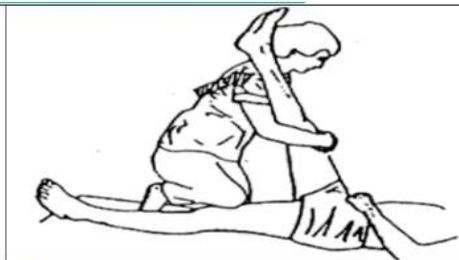


圖6

屈曲與伸張（與腕部一起活動）（如圖 7）膝蓋運動

背曲與蹠曲（如圖 8）足踝運動

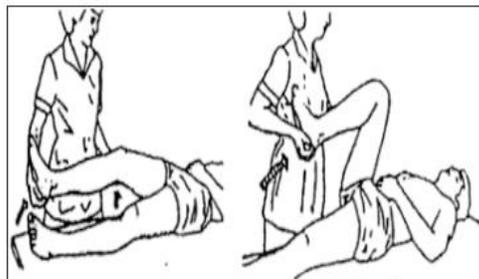
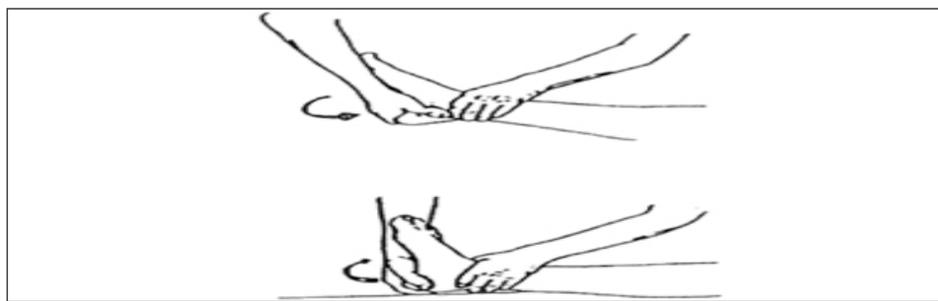


圖7



足踝背曲（圖8）

內翻與外翻（如圖 9）



足踝內翻與外翻（圖 9）

112.01 88-A2-005



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