

# 基本復健技巧

講員：薛鴻基 物理治療師

- 有氧運動：主動
- 關節運動：主動與被動
- 牽張運動：主動與被動
- 肌力訓練：主動與協助
- 平衡訓練：主動與協助

# 有氧運動

- 目的：強化心肺功能、增強肌耐力、促進全身血液循環與代謝。
- 運動方式：散步、慢跑、登階運動、固定式腳踏車、踩踏運動器、上下肢運動復健器
- 時間：至少**20-30**分鐘
- 頻率：每週**2-3**次
- 適用條件：意識清楚、有主動運動能力、無心肺疾病及其他禁忌症。有心肺疾病須經醫師確診及治療師審慎評估後才能進行。
- 注意事項：需先暖身**5-15**分鐘達到生理適應。

# 磁控立式健身腳踏車

可測運動時心跳

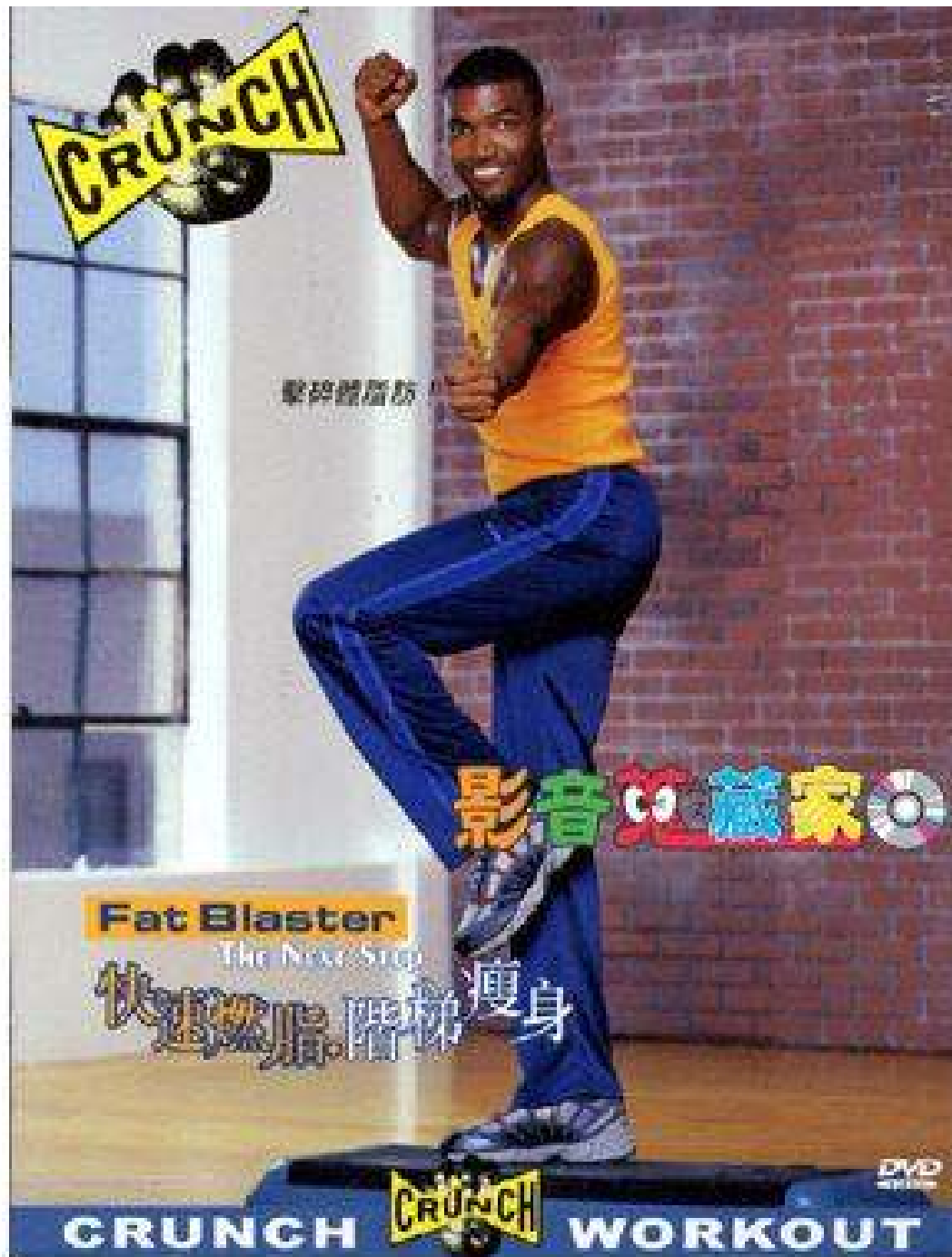
電子錶

可調整座椅高低



# 動能有氧健身車







阿芬健身用品

一起來動一動吧！



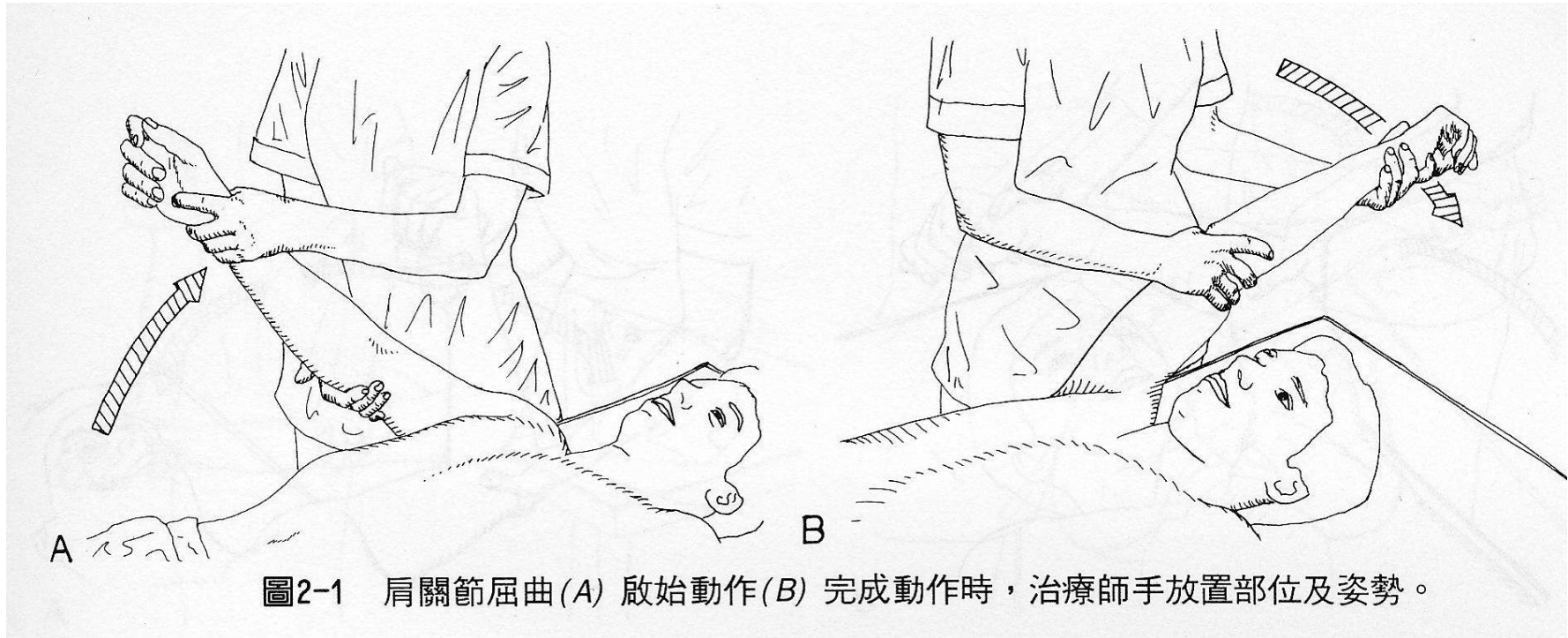
# 關節運動（示範與實習）

- 上肢
  - －手指、手腕、前臂、手肘、肩關節
- 下肢
  - －腳趾、腳踝、膝關節、髖關節
- 軀幹
  - －頸椎、胸椎、腰椎

# 被動關節運動

- 對於意識不清、或主動活動力降低的個案，被動關節運動能維持其功能性關節角度，避免關節攣縮。
- 在做被動關節運動時，要注意關節扶持點的掌握，以避免關節傷害的產生。
- 如有骨質疏鬆之虞，必須小心施力，以免造成骨折。

# 肩關節



### 3. 肩關節：外展及內收（圖2-3）

手放置位置及動作

治療師手放置位置同肩關節屈曲時的位置，  
但動作是將手臂向軀幹外側展開，肘關節可屈曲。

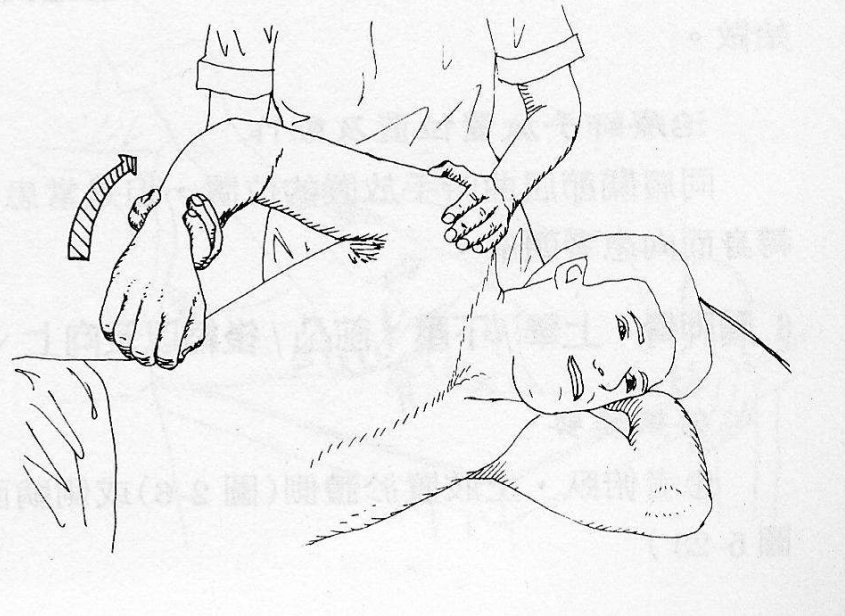


圖2-2 側躺患者，肩關節過度伸直 (hyperextension)



圖2-3 肘關節屈曲時，肩關節外展。

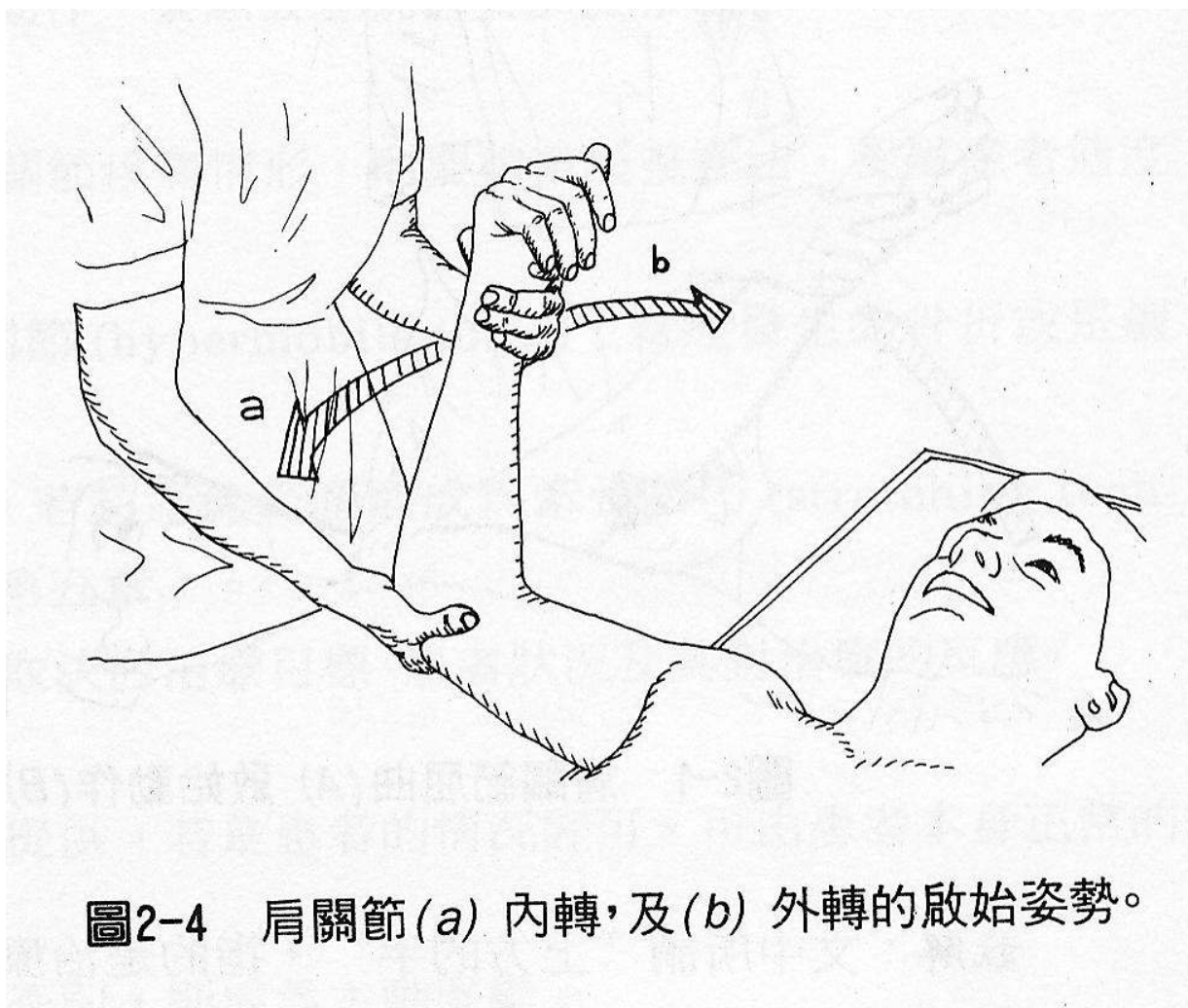
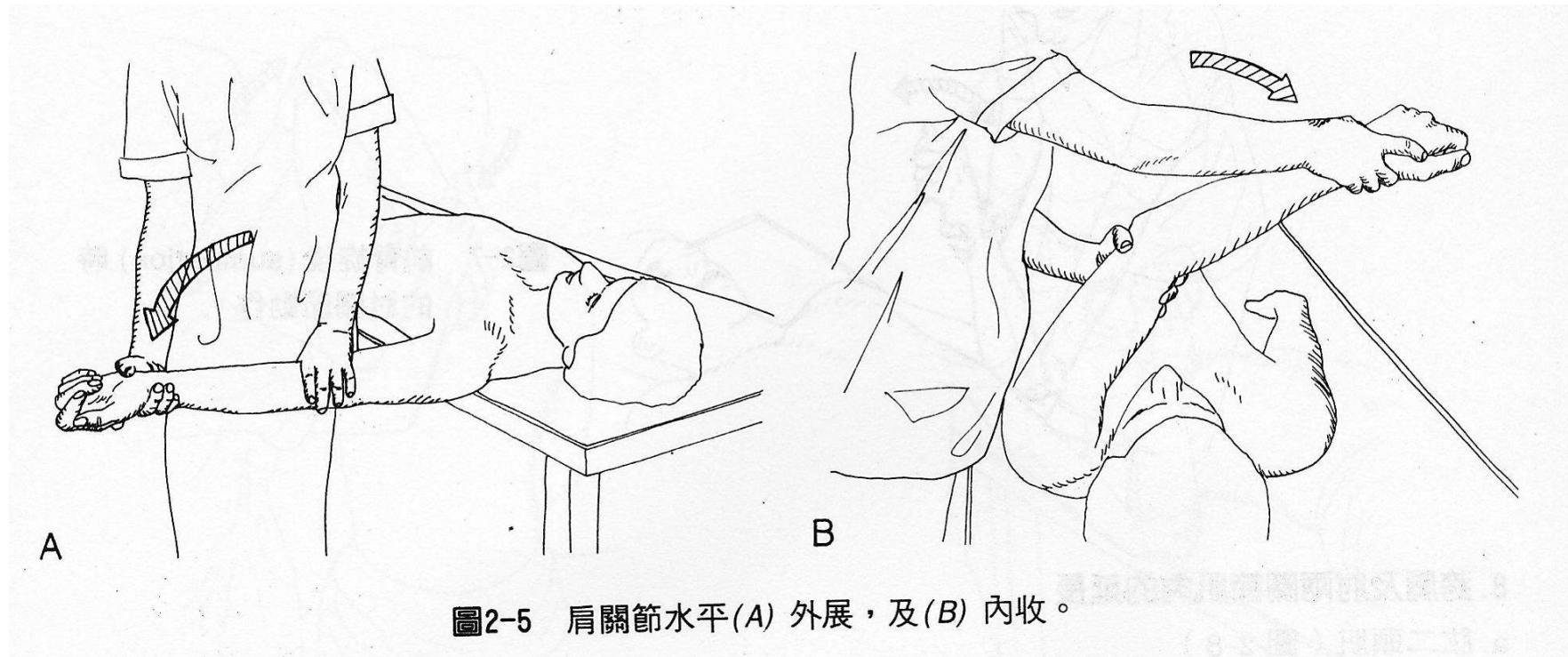


圖2-4 肩關節(a) 內轉, 及(b) 外轉的啟始姿勢。



# 肘關節

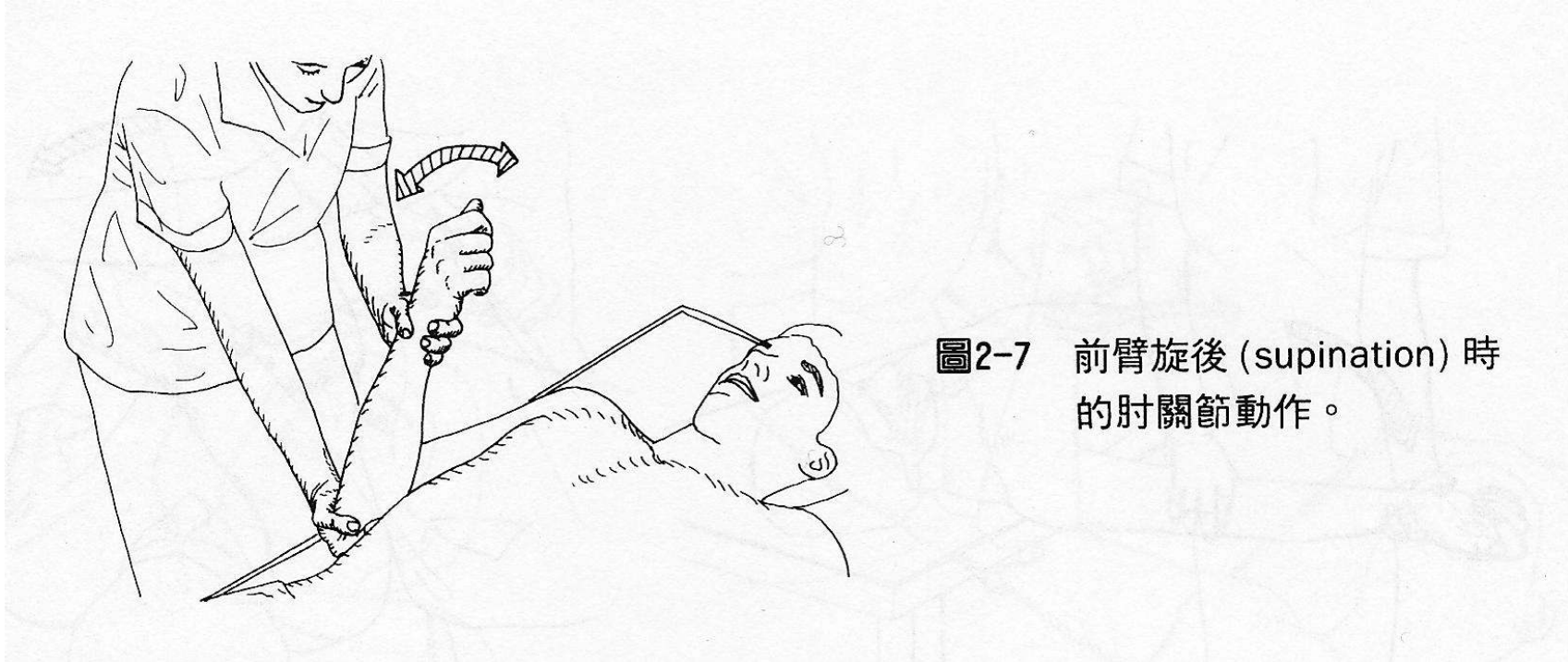


圖2-7 前臂旋後 (supination) 時的肘關節動作。



# 腕關節

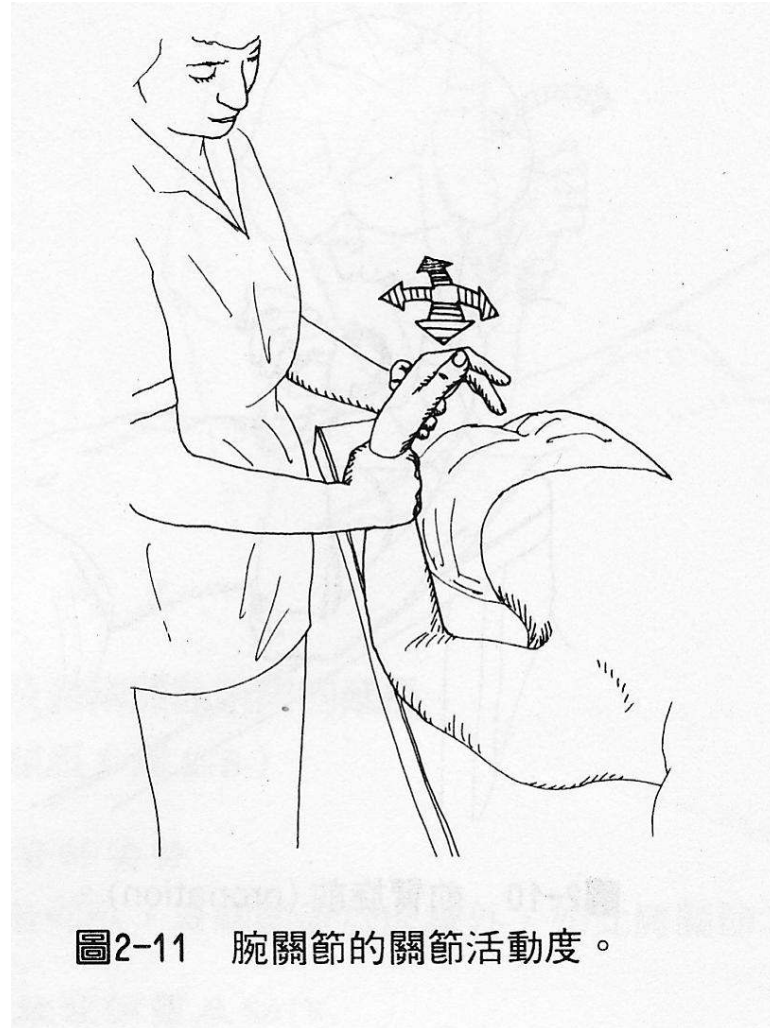
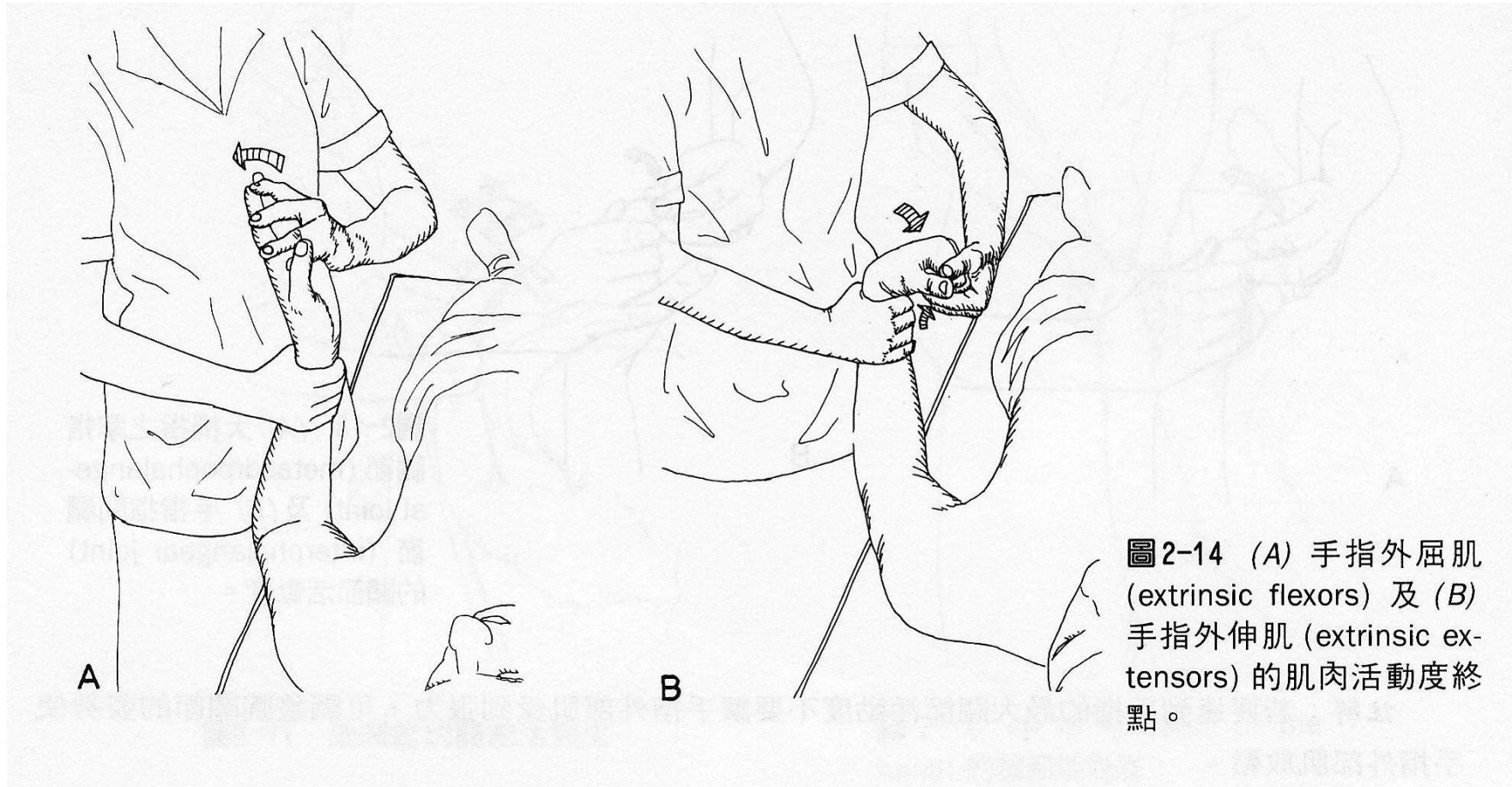


圖2-11 腕關節的關節活動度。

# 掌指關節



# 髌、膝關節

