

# 失智症患者動作功能輔助技巧

成功大學物理治療學系

楊政峰 老師





元智電子報第700期

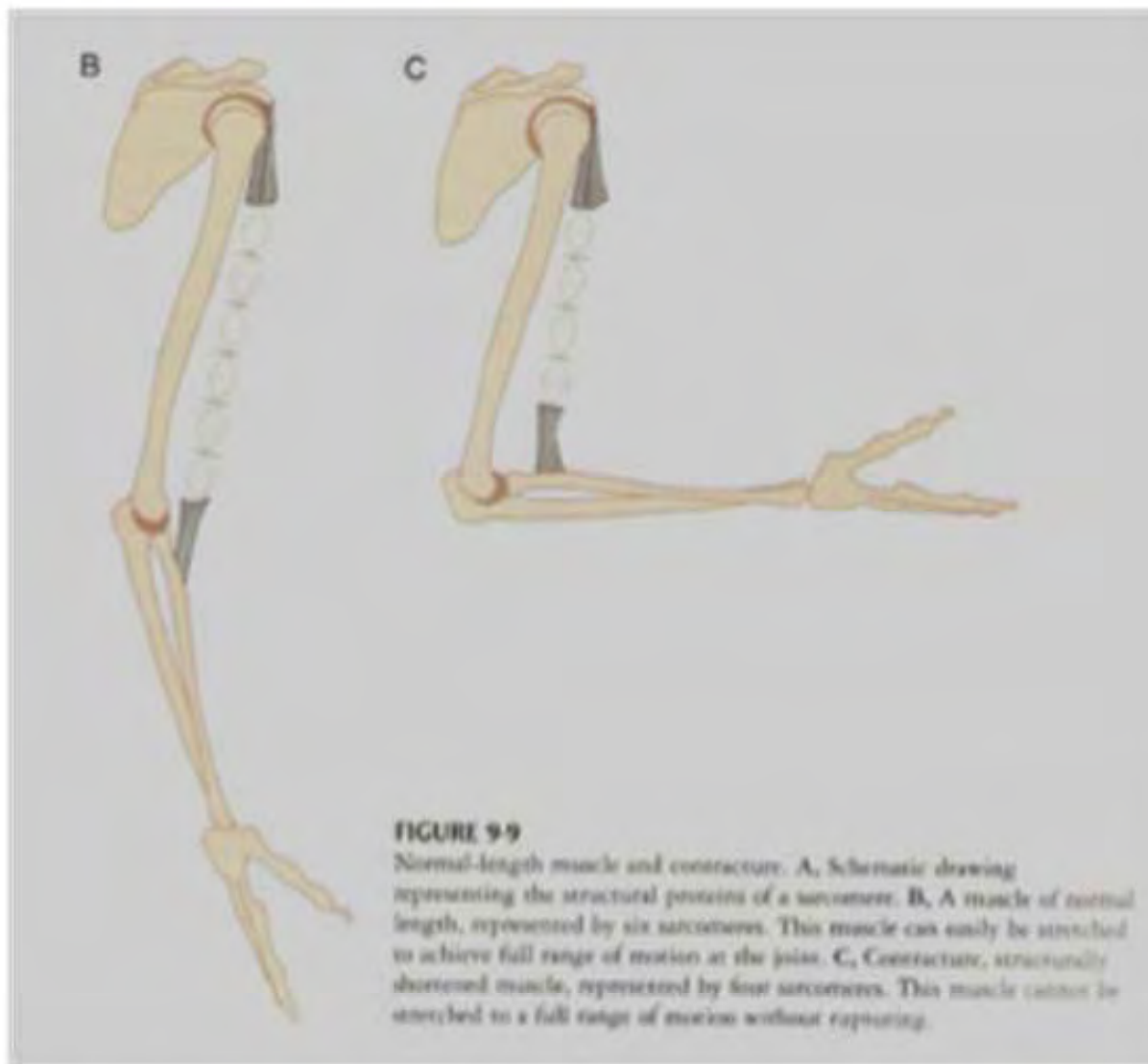


芬蘭老人運動處方

運動對維持老年  
人的健康很重要

<http://www.peopo.org/innews/post/83408>

## 關節攣縮



關節長期不活動或活動度減少會導致關節攣縮。

# 關節動作方向

## 額狀面動作

外展

內收



# 關節動作方向

## 矢狀面動作

屈曲

伸直



# 關節動作方向

## 水平面動作

內轉

外轉



# 被動關節運動

## 一、何謂被動關節活動

關節活動是由肌肉群的收縮而成，每一個關節各有正常的活動範圍。如遇病人無法自行活動關節，需由照顧者代替執行時稱被動關節運動。

## 二、不動的後果

只要臥床不動一星期肌肉力量就會喪失20%的肌力，嚴重者肌肉萎縮，關節僵硬。

## 三、什麼時候開始執行呢？

只要病情許可下，即應立即開始。

## 四、注意事項

- 每個關節的活動方向均要執行，活動角度以病人能忍受為主。
- 托住患側關節，動作需輕柔、規律且慢，避免過度牽扯而受傷。
- 每個關節的活動需重複10下，每一個動作須停10秒。
- 每天所有的關節至少做三次。

## 肩的旋轉運動



1. 上肢伸向側方，  
擡起肘部



2. 前臂向膝的方向  
倒下



3. 向反方向的頸部  
倒下



4. 手背靠在床或墊  
被上

## 上肢側舉運動



1. 一隻手放在肘上，  
另一隻手握手腕



2. 肘伸展的同時，  
將上肢拉到側方



3. 上肢轉至頭上



4. 空臂受限時可  
彎曲





## ■ 上肢前舉運動



1. 一隻手放在肘上，另一隻手握手腕



2. 伸展肘，從體側向上舉



3. 慢慢轉向頭上

## ■ 上肢內彎運動



1. 一隻手放在肘上，另一隻手握手腕



2. 伸展肘向上抬起，慢慢向內側彎



3. 經過胸前後繼續彎曲



4. 逐漸恢復原狀

## ■ 肘部伸曲運動



1. 用一隻手握手腕



2. 彎曲肘部

## ■ 前臂旋轉運動



1. 用雙手握手，上肢擺放彎曲



2. 將手掌轉向臉的方向



3. 將手掌轉向腳的方向

### 手腕前後彎曲的運動



1. 用一隻手握手腕，另一隻手握拇指以外的四指



2. 伸展手掌，手腕向後彎曲



3. 彎曲手掌，手腕同時向前彎曲

### 手腕向拇指、小指側彎曲的運動



1. 一隻手握手腕的稍下，另一隻手如圍攏住



2. 使手腕伸直，手向小指側彎曲



3. 然後向拇指彎曲

### 拇指翹起的旋轉運動



1. 用一隻手將拇指以外的四根手指伸攏壓住，用另一隻手彎壓拇指



2. 將拇指向後伸展彎曲



3. 拇指隨圓面旋轉

### 下肢向外開再復原運動



1. 一隻手放在膝蓋下方，另一隻手托著腳跟，膝蓋伸直微抬起腳跟



2. 將抬起的腳跟拉向背護者的方向



3. 恢復原位

### 股關節、膝關節的伸曲



1. 一隻手放在膝蓋下方，另一隻手托著腳跟



2. 抬起下肢，同時彎曲膝蓋



3. 繼續用力彎曲膝蓋



4. 伸展膝蓋抬腳，下肢恢復原位

## 下肢旋轉運動



1. 一隻手握腳跟，另一隻手置膝蓋下方，抬起腳彎曲膝蓋



2. 握住膝蓋下方，將握腳跟的手拉向看護者的方向



3. 恢復姿勢



4. 同樣支撐下肢反方向移動

## 腳腕伸曲運動



1. 一隻手握鼠標側的腳跟，另一隻手握腳腕



2. 用手臂推腳掌，以拉腳跟的鎖鎖使腳腕彎曲



3. 放鬆手的力量，恢復原位



4. 握腳腕的手滑向腳背握住，握腳跟的手向上推伸展腳腕

## 腳腕旋轉



1. 一隻手握腳尖，另一隻手握腳腕向外側旋轉



2. 向反方向的內側旋轉

## 腳指運動



1. 將腳指向腳背方向彎曲



2. 將腳指向腳掌方向彎曲

### 結語：

適度的關節運動只要每天三次，將使您受益良多。

# 主動關節運動



**FIGURE 10.3** Muscle attachments (origin and insertion). When a skeletal muscle contracts, its insertion is pulled toward its origin. The muscle illustrated here is the brachialis muscle of the upper limb. In this particular muscle, the origin is by a direct attachment to the humerus and the insertion is by an indirect attachment (tendon) to the ulna.

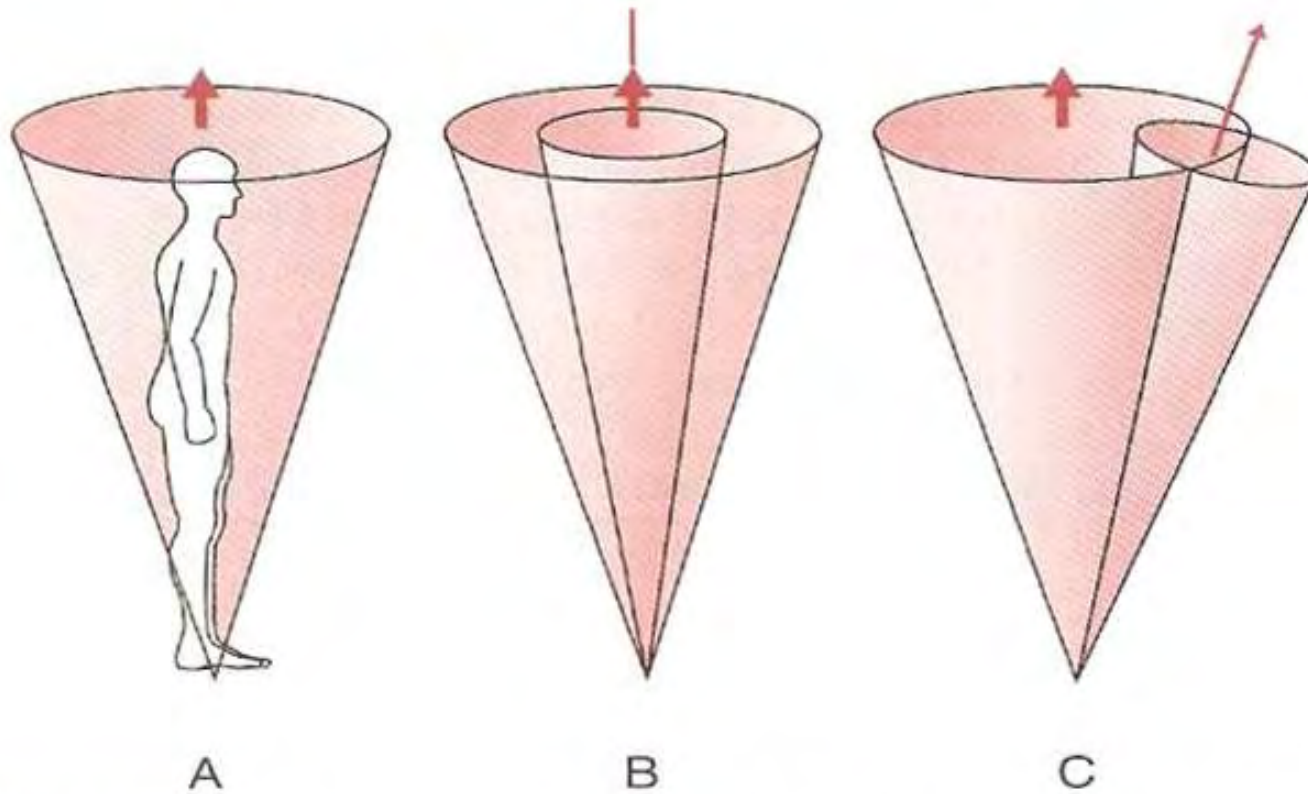
# 轉位

- 翻身
- 坐起
- 站起
- 轉身



<http://sciencephoto.com/>

維持平衡是身體活動的基本條件



**FIGURE 8-1.** Relationships of the limits of stability, the sway envelope, and the center of gravity (COG) alignment. **(A)** The limits of stability are described by a cone-shaped sway envelope. **(B)** When the COG is aligned in the center, the sway envelope remains within the limits of stability. **(C)** When the COG is offset, as in a forward leaning posture, the sway envelope exceeds the limits of stability, and a balance restoration strategy must be implemented to regain balance.

靜止站立時重心位置不斷的在改變

# Easing Ills through Tai Chi

Researchers study the benefits of this mind-body exercise.

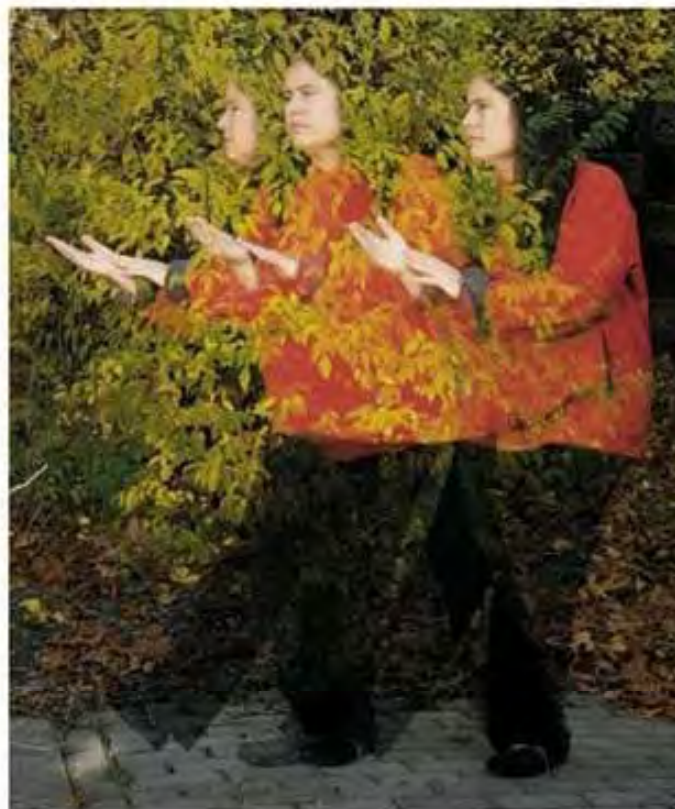
---

by Nell Porter Brown  
January-February 2010

[Print](#) | [PDF](#) | [Reprints](#)

CATHERINE KERR has found an antidote for the hectic pace of laboratory life in the daily practice of tai chi. This centuries-old Chinese mind-body exercise, now gaining popularity in the United States, consists of slow-flowing, choreographed meditative movements with poetic names like “wave hands like clouds,” “dragons stirring up the wind,” and “swallow skimming the pond” that evoke the natural world. It also focuses on basic components of overall fitness: muscle strength, flexibility, and balance.

“Doing tai chi makes me feel lighter on my feet,” says Kerr, a Harvard Medical School (HMS) instructor



[Zoom](#)

Photograph by Jim Harrison

Kerr practices outside to “feel the sensations of the sun and wind and the ground beneath my feet.”

*from Harvard Magazine Jan-Feb 2010*

研究支持太極拳運動能促進平衡能力減少跌倒的發生





平衡墊



謝謝大家