

(B) 關節活動

1. 肩

- 雙手屈曲至肩膊位置。
- 緩慢地用手肘向前旋轉雙肩約30次。
- 向後重複動作。



2. 腰

- 雙腳微微分開站立，左手叉腰，右手舉高，腰慢慢向左側身至盡，維持10秒後放鬆，然後右手叉腰左手高舉，腰慢慢向右側身，重複動作。
- 左右各重複5次。



3. 足

- 坐或手扶欄桿。
- 提起左腿，使腳掌來回旋轉約30次，然後右腳重複動作。

(注意：不要雙腳同時舉起，應左右腳輪流來做，以免加重背部的負荷。)



- 以上運動，應需慢做。
- 為免因錯誤動作而導致受傷，請在醫護人員指導後才用此單張。

熱身運動 及 靜止前

物理治療
護理團隊

(A) 筋肌伸展運動

1. 側頸

- 頭向右側伸展，靜止10秒，回復原位，向左邊重複動作。
- 左右各重複5次。



2. 轉頭

- 頭向右轉動，靜止10秒，回復原位，向左邊重複動作。
- 左右各重複5次。





3. 肩

- 雙手盡量向上提，用鼻同時深深吸氣，維持5秒，然後雙手放下，同時用口呼氣。
- 重複5次。

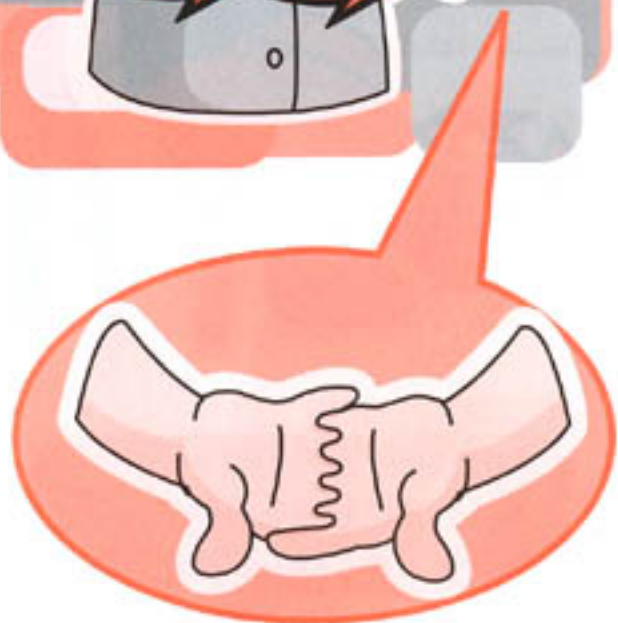
4. 上背

- 左手輕放右肩上，右手把左手肘向後慢推，保持10秒。
- 右手重複動作。
- 左右各重複5次。



5. 手臂

- 手指交叉，掌心向外，盡量向前推，維持10秒。
- 重複5次。



6. 大腿內側

- 雙腳分開平放。
- 站立屈曲一腿，另一腿伸直至大腿內側有輕微拉緊感覺，靜止10秒。
- 手可扶着欄桿或穩定之傢俬作平衡，以免跌倒。
- 轉腿再做。
- (如有膝痛者可省卻此動作)



7. 小腿

- 弓箭步，前腳屈膝，後腿伸直至小腿後有輕微拉緊感覺，維持10秒。
- 手可扶着欄桿或穩定之傢俬作平衡，以免跌倒。
- 轉腿再做。
- (如有膝痛者可嘗試只微屈前腿，如仍引起膝部不適則不可做此動作。)

