

關節活動

關節活動原則：

1. 關節活動前，以熱毛巾或熱敷墊，熱敷各關節，使肌肉放鬆後，會較容易進行。
2. 可由手、肩到腳，從各部位的近端到遠端關節，注意每個可以活動的關節都要做。
3. 做關節活動時遇到阻力勿強行彎曲或拉直，以免造成骨折或傷害，每個關節皆採漸進式的角度增加。
4. 關節運動要規律、持續執行，不要做做停停等於沒有效果，最好是每天早晚各一次，每個關節做 3~5 次。
5. 操作時注意自己的姿勢要正確，勿過度彎腰，以免造成自己的酸痛。



醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()
~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 M-24)