



長期照顧（照顧服務、專業服務、交通接送服務、輔具服務及居家無障礙環境改善服務）給付及支付基準

BA11 肢體關節活動 操作指引

衛生福利部

(委託中華民國物理治療師公會全國聯合會製作)



長照給付及支付基準 BA11 肢體關節活動

操作指引



社團法人

中華民國物理治療師公會全國聯合會

Corporation Aggregate National Federation of Associations of Physical Therapists, Taiwan (NFAPT)

指導單位：衛生福利部

長照給付及支付基準 BA11 肢體關節活動

操作指引



社團法人

中華民國物理治療師公會全國聯合會

Corporation Aggregate National Federation of Associations of Physical Therapists, Taiwan R.O.C

指導單位：衛生福利部

目錄

前言	I
本手冊使用說明	II
第一章 上肢篇	1
1-1 肩關節屈曲	2
1-2 肩關節水平內收	4
1-3 肩關節外展	6
1-4 肩關節旋轉	8
1-5 肘關節屈伸	10
1-6 前臂旋轉	12
1-7 手腕旋轉	14
1-8 指關節屈伸	16
第二章 下肢篇	19
2-1 髖膝屈伸	20
2-2 髖關節外展	22
2-3 髖關節旋轉	24
2-4 踝關節拉筋	26
2-5 踝關節旋轉	28
2-6 腳趾屈伸	30

前言

許多長期照顧服務對象因為疾病或認知障礙導致活動能力降低，甚至長期臥床，進而產生許多併發症。透過肢體關節活動介入，除了可以主動提升活動能量外，也可以減少因為不活動所造成的僵硬及緊繃。藉由被動關節活動，可以預防關節攣縮及僵硬變形、增加血液循環，防止併發症產生，更有助於照顧工作執行；若是透過主動關節活動介入，可以提升肢體力量、改善心肺功能及主動伸展肌肉等許多好處。

本手冊編撰目的在於提供第一線工作之照顧服務員執行肢體關節活動之指引，希望透過簡明的圖示與清楚的操作步驟及運用技巧說明，能夠了解每一個操作動作的精神及方法；同時留意相關活動執行的注意事項與特殊狀況處理原則，進而提升整體照顧工作的品質及減少意外傷害的發生。

本手冊使用說明

- 1 · 本手冊分為上肢篇及下肢篇兩部分，分別就不同關節活動進行介紹。內容分別為動作圖示、操作步驟及運用技巧、執行該項活動時建議使用之輔具項目、注意事項以及特殊狀況之處理等。
- 2 · 手冊主要以被動關節活動 (Passive Range of Motion Exercise) 為主要內容，若個案之能力可以執行主動 (Active) 運動，或是協助性主動運動 (Active-assistive Range of Motion Exercise)，則操作者可依據各項肢體關節活動指引，示範以引導並協助個案執行。
- 3 · 執行被動關節活動時，應固定個案之近端關節，和緩地移動遠端關節，在不會造成疼痛的前提下，使肢體關節能活動到最大角度。每次執行肢體關節活動，若是全身肢體無法自主活動之個案，可執行本手冊之各項關節活動；若是部分肢體功能受損導致無法自主活動者，則可依實際需求執行該部位關節活動。假使個案的體力與配合度許可，可做完本手冊中的所有肢體關節活動；倘若個案體力不好，配合度或情緒不佳，則可依實際情況分階段完成。
- 4 · 肢體關節活動適合使用在長期臥床或因疾病導致無法自主關節活動的個案，例如：腦中風、外傷性腦傷、脊髓損傷；不適用於風濕性關節炎的急性期、脊椎或肢體關節不穩定、惡性骨轉移、骨折未癒合、關節處有開放性傷口等個案。
- 5 · 注意事項與特殊狀況之處理：
 - (1) 避免在用餐或灌食前、後 30 分鐘內執行運動。
 - (2) 執行相關活動前，應於醫事人員指導後進行。活動前應觀察並確認個案肢體是否有紅、腫、熱、痛或傷口等問題；若有疑慮應詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師後，並確認安全無虞再行操作。
 - (3) 進行身體碰觸前應先行告知，讓個案在操作活動時能有心理準備及得到尊重，減少不必要困擾或誤會產生。

- (4) 若關節活動度已受限，執行被動關節活動前可用不燙手的熱毛巾熱敷關節附近肌肉約 10 至 20 分鐘，以利關節活動。

有下列情形者應避免使用熱敷：

- 認知能力不足或無法遵從指示者。
 - 對溫度變化耐力及敏感度差者。
 - 有外傷處最初四十八小時之內不可施行熱敷，熱療可能加速出血和腫脹。
 - 患部有惡性腫瘤時，熱療會促進血液循環、細胞活動分裂增長，進而加速腫脹、加速惡性轉移。
 - 循環功能不良，如末梢血液疾病、糖尿病、心臟病及高血壓等。
 - 出血性疾病者。
 - 急性炎症、皮膚炎、靜脈血栓炎、剛癒合的皮膚、失去分辨冷熱的能力（如糖尿病患者、神經受損感覺異常者等）。
- (5) 動作執行中操作者抓握個案肢體，應輕柔控制適切的力量，同時應詳細觀察個案反應及身體變化，例如皮膚顏色或身體溫度是否改變、臉部表情是否變異或是生命徵象是否改變等。
- (6) 操作過程如發現個案疼痛不適、關節活動度受限、肌肉張力過高、執行困難，或是有異常現象，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。



長照給付及支付基準 -BA11 肢體關節活動 操作指引

Chapter 1 第一章

上肢篇

1-1

肩關節屈曲



1 操作步驟及運用技巧

1. 操作者一手扶著個案上臂靠近肩關節處，另一手握住個案前臂近手腕處（圖 1）。
2. 確定個案的掌心面向其身體，將其上肢伸直上舉，使上臂往耳朵靠近（圖 2）。
3. 依個案的狀況，操作者將個案手臂抬高至肩關節處，略有一點繃緊的感覺即可。
4. 在關節角度最大時停留十秒（圖 3），循原活動路徑將手臂放回起始位置。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

1. 執行該動作前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
3. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案不會感覺疼痛為原則，並注意勿超過最大活動範圍。
4. 動作操作至最大範圍時停留十秒鐘，切勿來回彈震。
5. 執行本活動時，應提供動作之肩關節穩固支撐；若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
6. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-2

肩關節水平內收



圖4



圖5

1 操作步驟及運用技巧

1. 操作者一手扶著個案上臂近肘關節處，另一手握住個案前臂近手腕處（圖 4）。
2. 確定個案的掌心面向其身體，將肩關節上舉至屈曲 90 度，肘關節屈曲 90 度，並將其上肢向對側彎曲，最多 90 度。
3. 操作者將個案手臂往對側肩關節處靠近（圖 5），略有一點繃緊的感覺，或是手臂碰觸對側肩關節即可。
4. 在關節角度最大時停留十秒後，循原活動路徑將手臂放回起始位置。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
3. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案不會感覺疼痛為原則，並注意勿超過最大活動範圍。
4. 動作操作至最大範圍時停留十秒鐘，切勿來回彈震。
5. 若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
6. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-3

肩關節外展



圖6



圖7

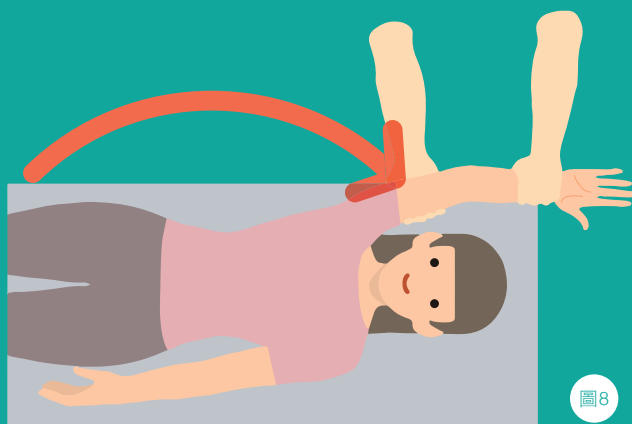


圖8

1 操作步驟及運用技巧

1. 操作者一手扶著個案上臂近肘關節處，另一手握住個案前臂近手腕處。
2. 起始時確定個案的掌心面向其身體（圖 6），手臂向外高舉至肩膀高度（圖 7），將個案之掌心轉為面向個案前方，再持續高舉使其靠近耳朵（圖 8）。
3. 依個案的狀況，操作者移動個案手臂，感覺肩關節有點繃緊即可。
4. 在角度最大時停留十秒鐘後，循原活動路徑將手臂放回起始位置。

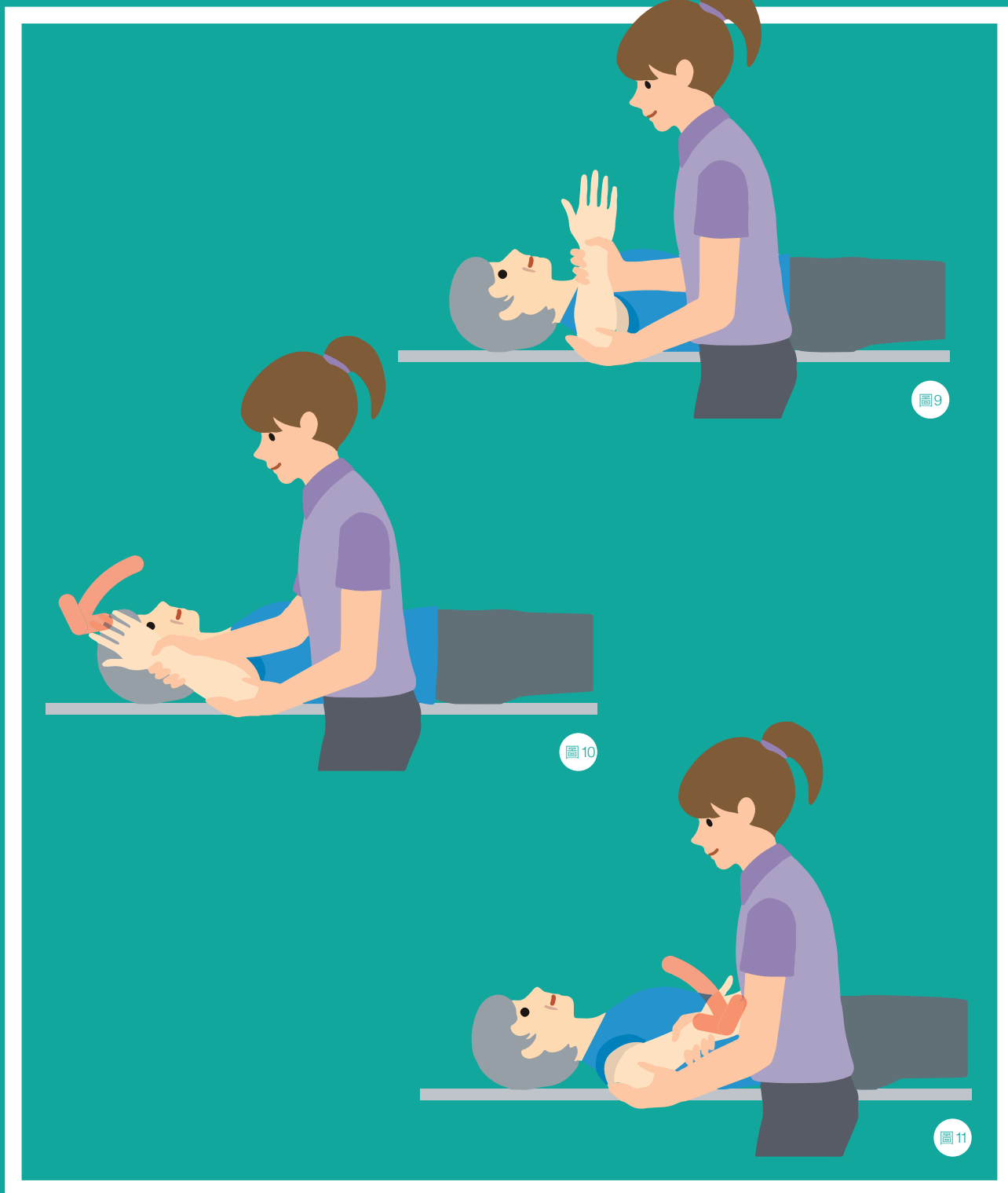
2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
3. 移動手臂時宜採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，且勿超過最大活動範圍。
4. 動作操作至最大範圍時停留十秒鐘，切勿來回彈震。
5. 若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
6. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-4

肩關節旋轉



1 操作步驟及運用技巧

- 1．先將個案之肩關節外展 90 度及肘關節彎曲 90 度（圖 9）。
- 2．操作者一手扶著個案上臂近肘關節處，另一手握住個案前臂近手腕處。
- 3．確定個案的掌心面向其身體，以個案之手肘為支點，手腕向頭部方向彎曲（圖 10），最多不超過 80 度（約耳朵位置），手腕再向腳部方向彎曲，最多不超過 80 度（約手掌切齊胸廓處）（圖 11）。
- 4．依個案的狀況，操作者轉動手臂，感覺肩關節有一點繃緊即可。
- 5．在角度最大時停留十秒後，循原活動路徑將手臂放回起始位置。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

- 1．執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
- 2．所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
- 3．採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
- 4．動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
- 5．執行本活動時，肘關節應有支撐。若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
- 6．活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-5

肘關節屈伸



圖12

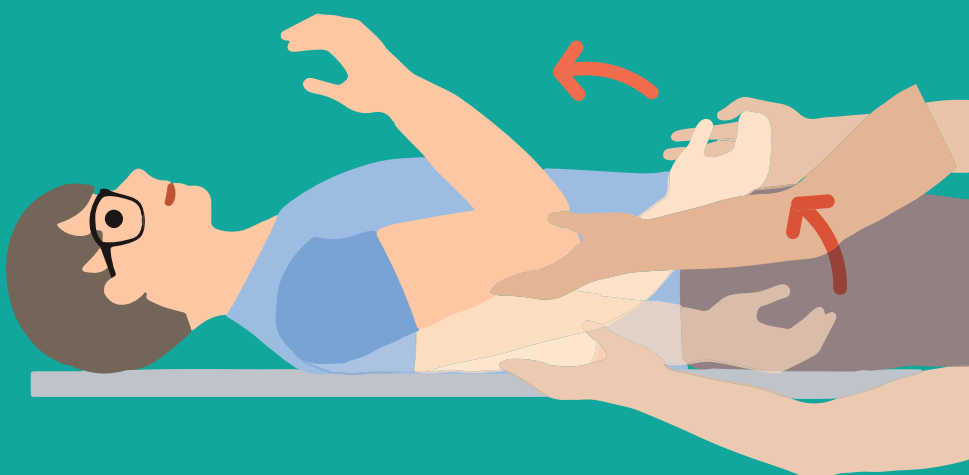


圖13

1 操作步驟及運用技巧

- 1．將個案之手臂先向外打開（肩關節外展）30 度（圖 12）。
- 2．操作者一手扶著個案上臂近肘關節處，另一手握住個案手掌處。
- 3．確定個案的掌心面向其身體前方，並以個案之手肘為支點，手肘向頭部方向彎曲（此時掌心逐漸靠近頭部）（圖 13），肘關節彎曲最多不超過 120 度（大約為上臂碰觸前臂之角度）。
- 4．依個案的狀況，操作者將個案手臂彎曲至肘關節處，感覺有一點繃緊即可。
- 5．在關節角度最大時停留十秒，循原活動路徑將手肘伸直讓手臂放回起始位置。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

- 1．執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
- 2．所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
- 3．採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
- 4．動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
- 5．執行本活動時，肘關節應有支撐。若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
- 6．活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-6

前臂旋轉



1 操作步驟及運用技巧

1. 將個案之手臂先向外打開（肩關節外展）30 度，同時彎曲手肘，方便活動。
2. 操作者一手握住個案手腕處，一手扶著前臂近端（靠近手肘處）。
3. 操作者旋轉個案手腕，進行旋前 (Supination) 使掌心朝向頭部（圖 14），且停留十秒鐘。
4. 操作者旋轉個案手腕，進行旋後 (Pronation) 使掌心朝向足部（圖 15），亦停留十秒鐘。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 所有關節活動，每一動作 5-10 次，每天重複 3-5 次。
3. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
4. 動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
5. 執行本活動時，肘關節應有支撐。若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
6. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-7

手腕旋轉



圖16

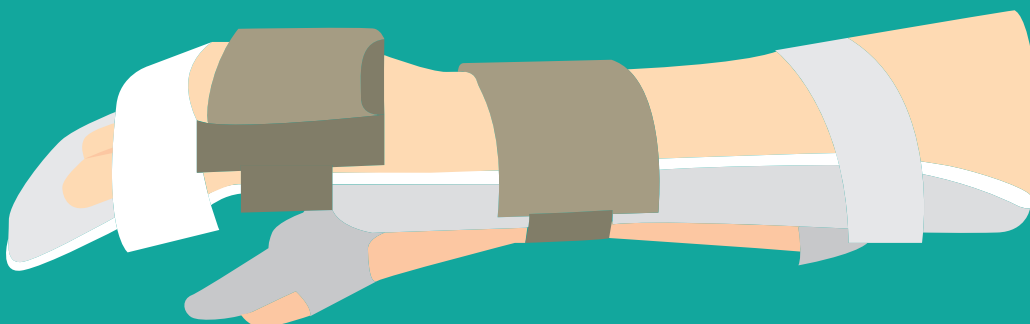


圖17

1 操作步驟及運用技巧

- 1．將個案之手臂先向外打開（肩關節外展）30 度，同時彎曲手肘，方便活動。
- 2．操作者一手扶著個案手腕，一手握住掌心或手指。
- 3．向內緩慢繞圈旋轉，使手腕活動（圖 16）。
- 4．向外緩慢繞圈旋轉，使手腕活動（圖 16）。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：

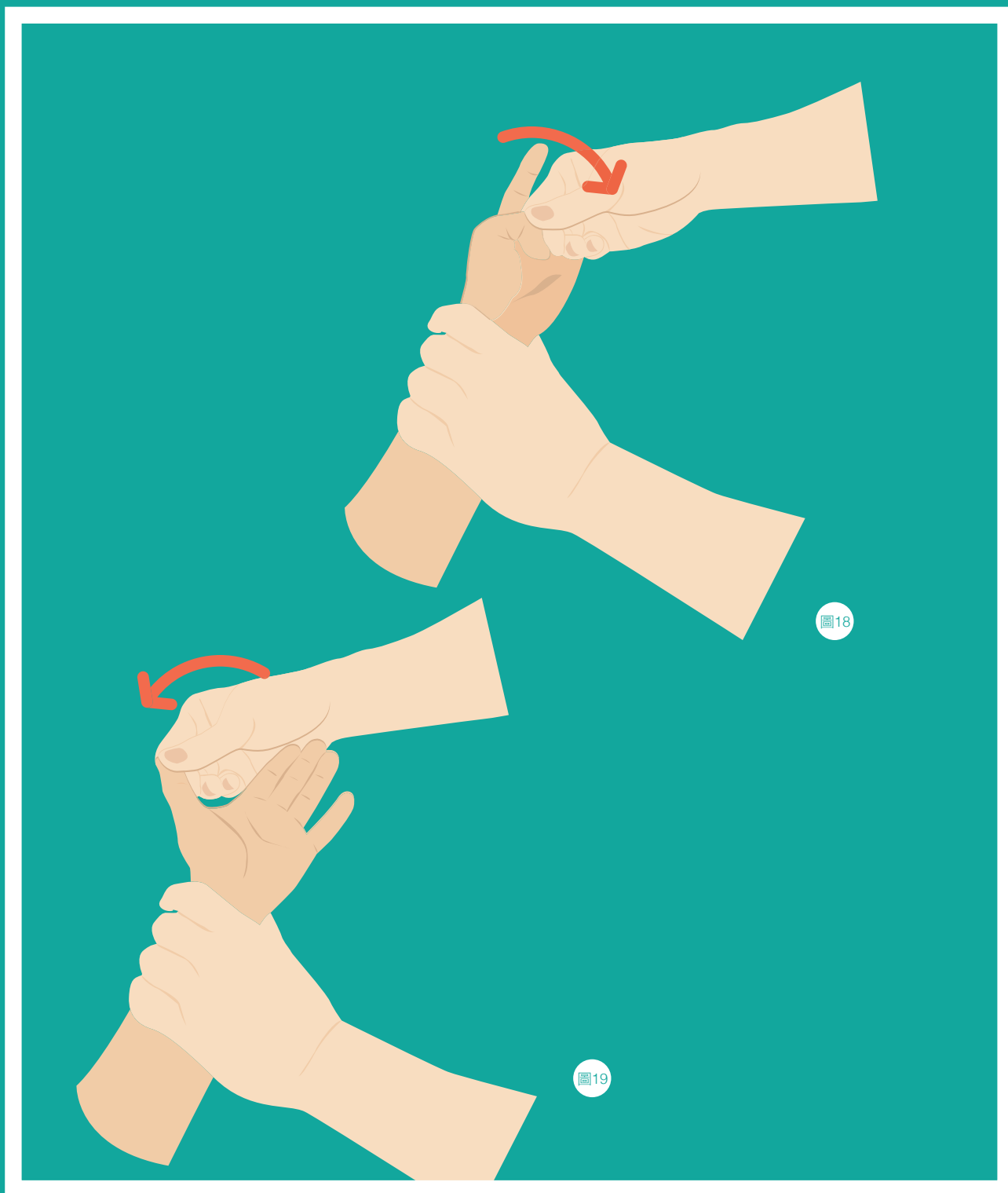
- 1．執行關節活動後，可使用副木（圖 17）固定，延長關節活動效果。
- 2．副木是一種低溫熱塑材質，用以固定、限制或支撐身體任何一部分的裝具，優點為輕巧服貼、穿戴方便，具良好支撐與保護效果。
- 3．副木每次穿戴最多二小時，脫下休息至少三十分鐘（夜間睡眠時可整夜穿戴），並檢查是否有壓迫點，若有壓迫點產生，請詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

3 注意事項

- 1．執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
- 2．手腕與手指勿同時伸直並後折，避免肌肉過度延展。
- 3．所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 次。
- 4．採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
- 5．動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
- 6．若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
- 7．活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

1-8

指關節屈伸



1 操作步驟及運用技巧

- 1．一手握住腕關節，另一手握住拇指遠端。
- 2．向掌心方向執行拇指關節彎曲，停留十秒鐘（圖 18）。
- 3．向手背方向執行拇指關節伸直，停留十秒鐘（圖 19）。
- 4．依上列步驟依序執行食指、中指、無名指、小指的關節活動。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：

- 1．執行關節活動後，可使用副木固定，延長關節活動效果。
- 2．副木是一種低溫熱塑材質，用以固定、限制或支撐身體任何一部分的裝具，優點為輕巧服貼、穿戴方便，具良好支撐與保護效果。
- 3．副木每次穿戴最多二小時，脫下休息至少三十分鐘（夜間睡眠時可整夜穿戴），並檢查是否有壓迫點，若有壓迫點產生，請詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

3 注意事項

- 1．執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
- 2．手腕與手指勿同時伸直並後折，避免肌肉過度延展。
- 3．所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 次。
- 4．採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
- 5．動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
- 6．若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜。
- 7．活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

A stylized, light blue tree branch with several leaves is positioned diagonally across the page, starting from the bottom right and extending towards the top left. The leaves are simple, oval-shaped, and arranged along the branch.

長照給付及支付基準 -BA11 肢體關節活動 操作指引

Chapter 2 第二章

下肢篇

2-1

髌膝屈伸



圖20

1 操作步驟及運用技巧

1. 一手抓握小腿近端或膝窩，另一手抓握小腿遠端或腳踝（圖 20）。操作者採弓箭步站立，身體靠近床緣。
2. 操作者移動自己身體重心，並將個案膝蓋彎曲往其頭部方向移動，感覺髌關節有一點繃緊即可，停留十秒鐘。
3. 操作者反向移動自己身體重心，循原活動路徑往足部方向進行伸直動作。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 執行動作時，操作者應配合移動身體，利用人體力學以身體帶動動作，避免只使用手部力量造成傷害。
3. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 次。
4. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
5. 動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
6. 若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
7. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

2-2

髌關節外展

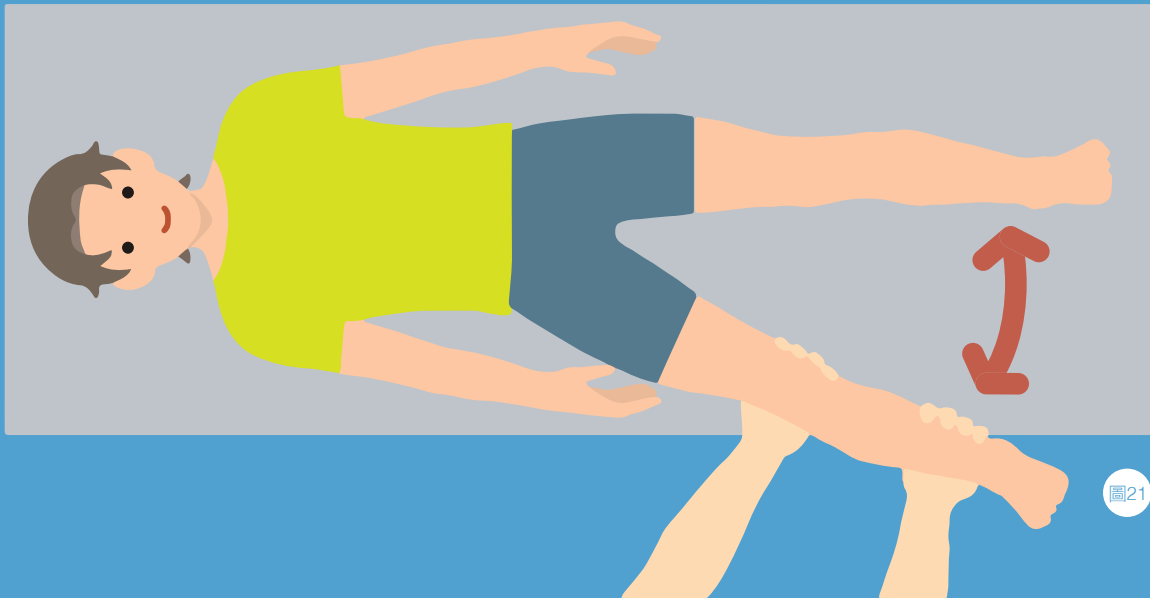
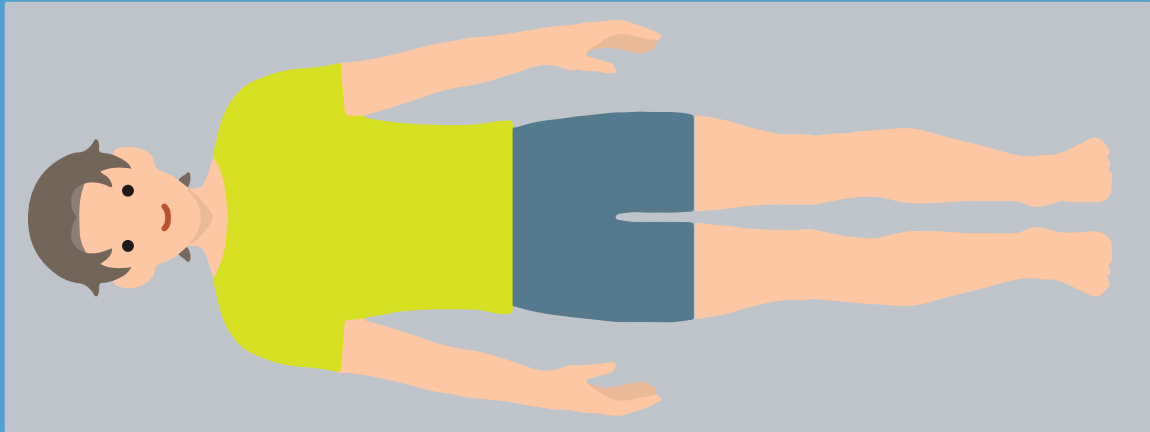


圖21

1 操作步驟及運用技巧

1. 一手抓握大腿遠端或膝窩，另一手抓握小腿遠端或腳踝，輕輕將腿抬離床面。
2. 將腿往身體外側方向進行外展動作（圖 21），執行者同時往後退一步，停留十秒鐘。
3. 將腿往身體內側方向進行內收動作，執行者同時往前進一步。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 執行動作時，操作者應配合移動自己腳步，利用人體力學使用身體帶動動作，避免只使用手部力量造成傷害。
3. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 次。
4. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
5. 動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
6. 若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
7. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

2-3

體關節旋轉

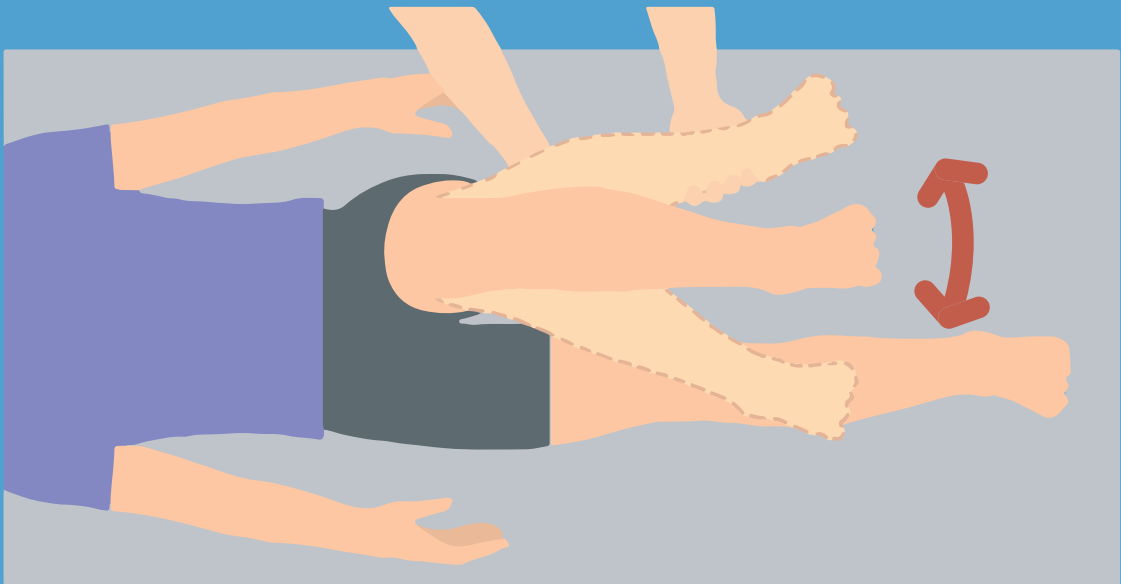


圖22

1 操作步驟及運用技巧

- 1．一手握住個案腳跟，另一手放在膝蓋（小腿近端）下方，將個案髁關節與膝關節彎曲至 90 度的位置。
- 2．扶住膝關節的手不動，將小腿緩緩往外轉動至繃緊（圖 22），停留十秒鐘再循原活動路徑回到原本位置。
- 3．扶住膝關節的手不動，將小腿緩緩往內轉動至繃緊，停留十秒鐘再循原活動路徑回到原本位置。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

- 1．執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
- 2．所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
- 3．採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
- 4．動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
- 5．若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜，並注意周邊管路。
- 6．活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

4 特殊狀況之處理

若曾接受人工髁關節置換手術，為避免關節脫位，該肢體不適合執行此動作。

2-4

踝關節拉筋

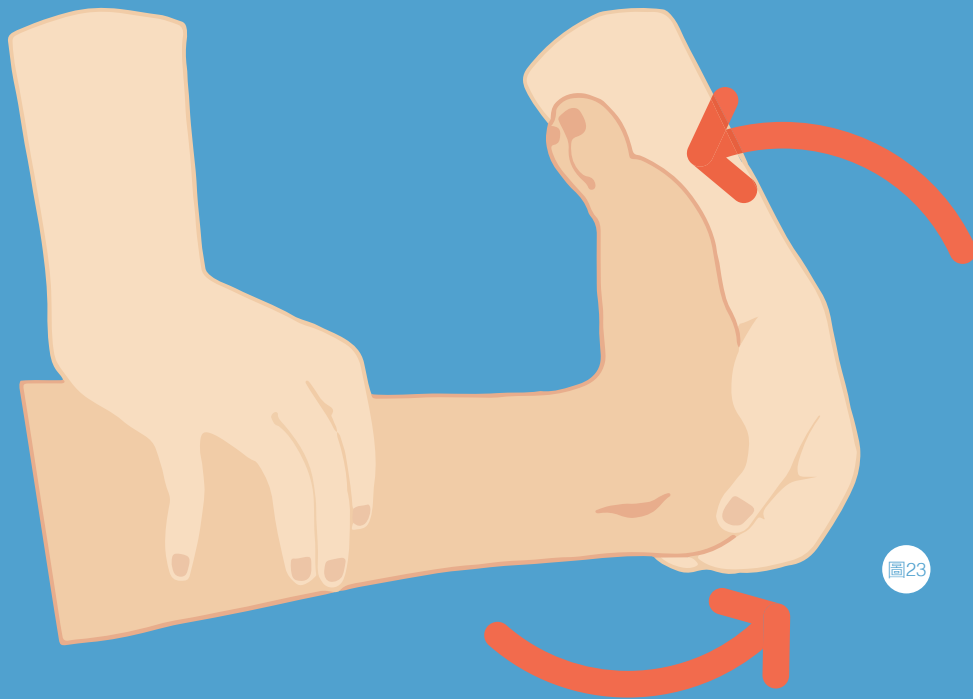


圖23

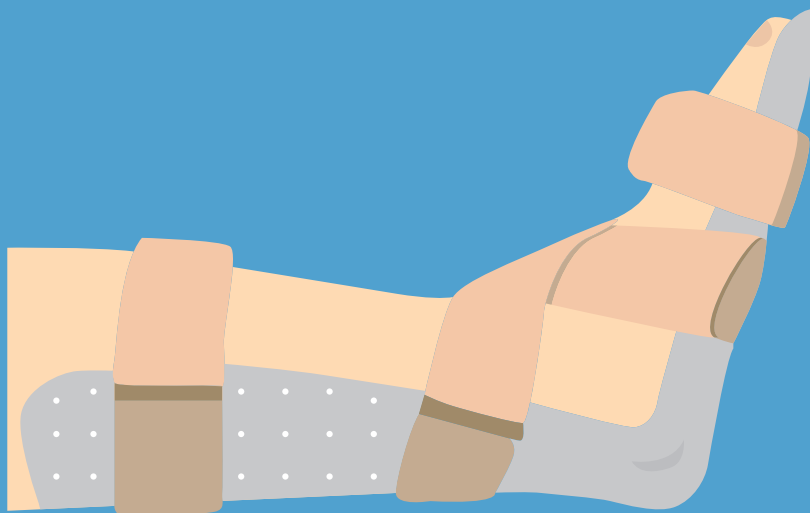


圖24

1 操作步驟及運用技巧

1. 一手握住個案腳跟，讓個案腳掌踩在操作者手臂上（圖 23）；另一手則固定膝蓋下緣小腿前側，維持膝蓋伸直姿勢。
2. 將個案腳掌往身體方向緩緩下壓，漸漸會有繃緊的感覺。
3. 感覺下壓緊繃處停留 10 秒，再慢慢放鬆回到原來位置。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：

1. 若個案因肌肉乏力導致踝關節無法主動活動，可配合穿戴足托板 (posterior AFO)（圖 24）維持良好關節擺位及延長關節活動效果。
2. 足托板是一種低溫熱塑材質，用以保護、支撐腳踝、預防腳踝變形，優點為輕巧服貼、穿帶方便，具良好支撐與保護效果。足托板每次穿戴最多二小時，脫下休息至少三十分鐘（夜間睡眠時可整夜穿戴），並檢查足底與跟部下方是否有壓迫點，若有壓迫點產生，請詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
3. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
4. 動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
5. 若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜。
6. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

2-5

踝關節旋轉



圖25

1 操作步驟及運用技巧

1. 執行前先以毛巾或枕頭將足部墊高，足跟懸空避免活動時與床面產生摩擦。
2. 一手扶握住個案膝蓋（小腿近端）下方，一手握住前三分之一腳掌。
3. 逆時鐘方向旋轉腳掌。
4. 順時鐘方向旋轉腳掌。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：

若個案因肌肉乏力導致踝關節無法主動活動，可配合穿戴足托板 (posterior AFO) 維持良好關節擺位及延長關節活動效果。請留意並查看長時間穿戴後，足底與跟部下方是否出現壓迫點，若有壓迫點產生，請詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

3 注意事項

1. 執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
2. 所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
3. 採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
4. 動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
5. 若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜。
6. 活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。

2-6

腳趾屈伸



1 操作步驟及運用技巧

- 1．一手握住個案腳掌，另一手握住腳趾。
- 2．將腳趾緩緩向足底方向彎曲（圖 26），停留十秒鐘。
- 3．將腳趾緩緩往足背方向伸直（圖 27），停留十秒鐘。

2 執行本項服務時建議使用之輔具：無

3 注意事項

- 1．執行過程前，操作者須留意個案之關節活動是否受限，切勿強硬拉扯以免受傷。
- 2．所有關節活動，每一動作執行 5-10 次，每天重複 3-5 回。
- 3．採漸進方式，動作需緩慢溫和，以個案感覺不痛為原則，勿超過最大活動範圍。
- 4．動作操作至最大範圍時，維持十秒鐘，切勿來回彈震。
- 5．若於手術後執行肢體活動，以不影響傷口或骨折部位之癒合為宜。
- 6．活動時如果個案有不適的情形，應立即停止活動，並詢問物理治療師、職能治療師、護理師或醫師。



長照給付及支付基準－BA11 肢體關節活動 操作指引

| 主 編 | 黃劭瑋

| 撰 文 者 | 陳志明、楊博凱、蕭淳仁

| 執行編輯 | 周俊偉

| 美術構成 | 圖威創意股份有限公司

| 印 刷 | 圖威創意股份有限公司

| 著作財產權 | 衛生福利部版權所有，委託社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會製作

本操作指引著作財產權為衛生福利部所有，以非營利用途目的者得予以重製



衛 生 福 利 部
Ministry of Health and Welfare



社團法人

中華民國物理治療師公會全國聯合會

Corporation Aggregate National Federation of Associations of Physical Therapists, Taiwan R.O.C



社團法人

中華民國物理治療師公會全國聯合會

NFAPT Cooperative Aggregate National Federation of Associations of Physical Therapists, Taiwan R.O.C.

📍 台北市 10446 中山區林森北路372號5樓505室 ☎ 02-2562-3967 📠 02-2567-8329 <http://www.pt.org.tw/>





衛 生 福 利 部

MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE

促 進 全 民 健 康 與 福 祉

