

常用運動指南

注意:

- 應先請教治療師，瞭解學員的活動幅度及特別注意事項；
- 鼓勵學員主動活動肢體。

	活動描述
	<p>部份肌肉力量不足，未能對抗地心吸力，使關節向上移動；可嘗試將向上移動的方向轉變成向側邊平面移動，如左圖：學員未能在坐著時屈曲或伸直膝關節，讓他側睡在一塊平滑的膠板上，可加少許爽身粉於膠板上，使阻力減低。</p>



同上，對一些肌肉能力更弱的學員，未能移動肢體對抗地心吸力及膠板的阻力，可使用吊繩承托肢體，擺放不同位置可讓學員活動不同關節及方向。





同上，唯學員某一方向的肌肉能力較好，可用阻力彈弓帶加強肌肉鍛練及活動幅度。



企架:





大球活動：
仰臥及側臥於大球上，可
讓脊椎得到充份的伸展。
每個姿勢一般需要伸展約
五分鐘