






## 常用被動式伸展運動指南

一般注意事項:

- 應先請教治療師，瞭解學員的活動幅度及特別注意事項；
- 所有被動式伸展運動必須以慢的速度及輕柔的力度進行，切忌用力過度及過快。
- 如果已有關節移位或脫臼，必須先請教醫生或治療師才可進行伸展動作。

|   |  |
|---|--|
|    | <p>主要伸展的肌肉：髌屈肌</p> <p>方法：<br/>學員仰臥，協助者一手幫助學員維持一腿伸直，然後慢慢屈曲另一隻腳的髌及膝關節，直至感到有阻力，維持在這姿勢最少 30 秒。<br/>左右腳輪流伸展。<br/>每隻腳重複以上動作兩次。</p>           |
|   | <p>主要伸展的肌肉：股直肌</p> <p>方法：<br/>學員俯臥，協助者按學員臀部，保持盤骨位置，另一手承托大腿，膝關節保持屈曲，然後慢慢向後屈曲髌關節直至感到有阻力，維持在這姿勢最少 30 秒。<br/>左右腳輪流伸展。<br/>每隻腳重複以上動作兩次。</p> |
|  | <p>主要伸展的肌肉：膕繩肌</p> <p>方法：<br/>學員仰臥，協助者先將學員其中一隻腳提起，一手按在膝蓋上保持膝部伸直，另一手握著小腿慢慢將腳提起，直至感到有阻力時，停留在此姿勢 30 秒。<br/>左右腳輪流伸展。<br/>每隻腳重複兩次。</p>      |

|   |   |
|---|---|
|     | <p>主要伸展的肌肉：比目魚肌</p> <p>方法：<br/>學員仰臥，協助者握實學員的足踝，手掌貼著受助者的腳掌，協助者另一手按著學員膝部保持其膝部盡量伸直，然後將腳掌盡量屈起，腳尖指向上，直至或感到有阻力時，維持在這姿勢最少 30 秒。<br/>左右腳輪流伸展，每隻腳兩次。</p>   |
|    | <p>主要伸展的肌肉：腹斜肌</p> <p>方法：<br/>學員仰臥，協助者一手按學員肩膊固定上身位置，一手推學員盤骨向對側轉動，直至感到阻力，停留約十五秒，讓腰椎轉動。<br/>每邊轉動重複兩次。</p>   |
|   | <p>主要伸展的肌肉：肩伸肌</p> <p>方法：<br/>學員仰臥，協助伸展者扶著學員的上臂，先將肩膊向外轉，然後緩緩將受助者的手臂向頭部方向上舉，盡量將上臂貼近學員的耳朵，手肘則一直保持伸直，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒。<br/>如肩膊肌腱較緊，可分開左右手輪流伸展。</p> |
|  | <p>主要伸展的肌肉：手肘屈肌、手腕屈肌和手指屈肌</p> <p>方法：<br/>受助者仰臥，協助者承托學員的手肘，以握手的方式握著學員的手掌，然後將學員的手肘伸直，並將學員的手掌心轉向上，最後將其手腕慢慢向下壓，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒。完成後轉手重複以上程序。</p>    |
|  | <p>主要伸展的肌肉：前臂旋前肌</p> <p>方法：<br/>受助者仰臥，協助者一手承托學員的手肘，另一手握扶其前臂，然後將學員前臂緩緩向外轉至手掌心向上，維持最少 30 秒。要注意的是協助者應握著學員的前臂，否則只會拉鬆受助者手腕韌帶。</p>                      |