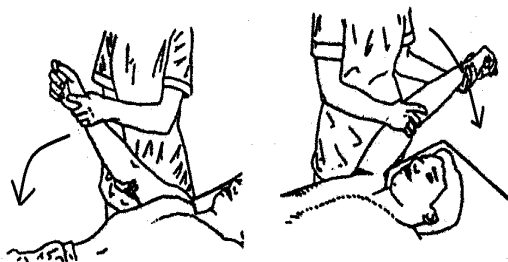


被動關節運動

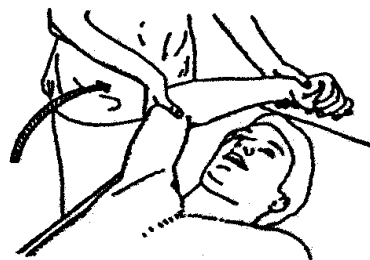
上肢運動：肩、肘、手腕

1. 肩膀活動

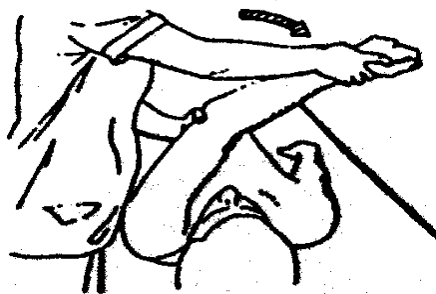
肩屈曲



肩外展



肩水平內收/外展

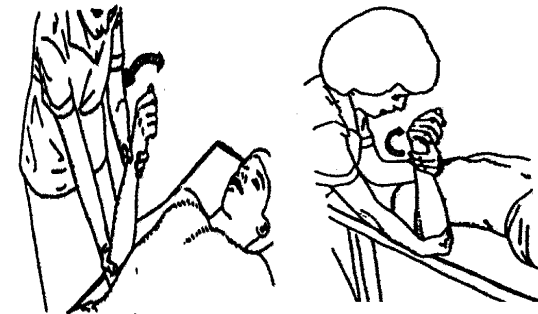


肩旋轉



2. 肘關節活動

肘屈曲伸直/旋前旋後

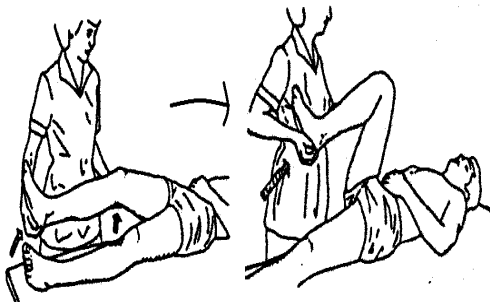


3. 手腕運動-腕屈曲伸直

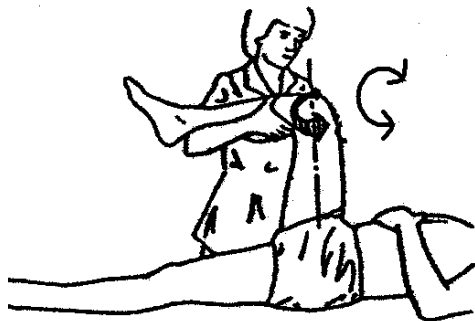


下肢運動：髖、膝、踝

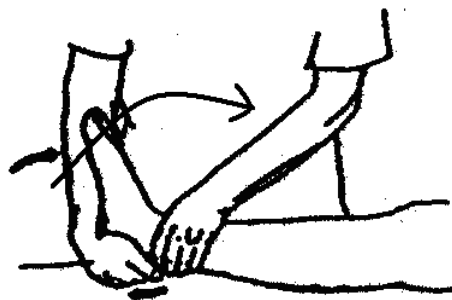
下肢屈曲伸直



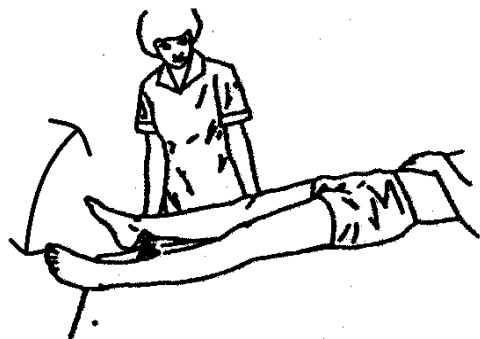
髖關節外轉內轉



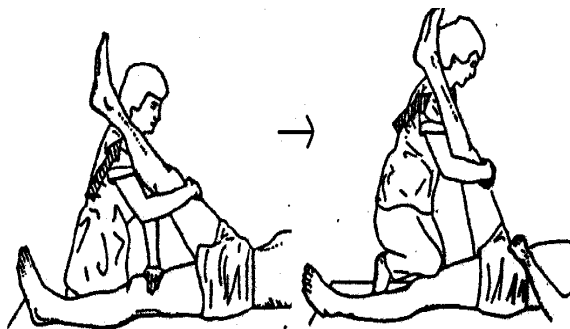
踝關節拉筋



下肢外展



大腿後肌拉筋



以上的被動關節活動，
每天做 2~3 回，每項
運動重覆十次，注意
避免過度拉扯，以免
造成傷害與疼痛。

恩主公醫院復健科

開放時間如下

運動

早上 0800~1200

下午 1330~1700

電療

週一~週五

早上 0800~1200

下午 1330~2000

週六

早上 0800~1200

週日休息

恩主公醫院復健科

洽詢電話

02-26723456

復健科櫃台 7408

物理治療

電療室 7408

運動治療室 7418

職能治療 7407

語言治療 7412