



內科衛教系列(5)-被動性全關節運動



關節運動的好處

- ◆可避免關節僵硬。
- ◆肌肉攣縮等併發症。

上肢關節運動

手指關節



肘關節



腕關節



肩關節



下肢關節運動

膝關節與髖關節



踝關節



注意事項

- ◆每日執行三次，每個關節 5-10 下。

