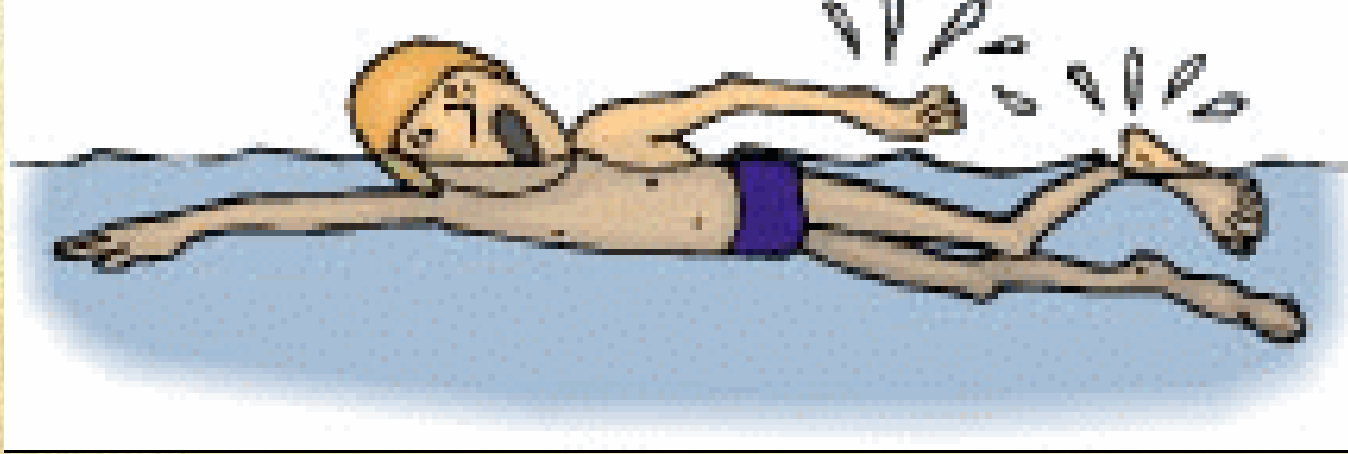




健康體能

可減少慢性病的發生



心肺耐力與身體組成

跑步、快走、游泳、單車





肌力與肌耐力

仰臥起坐、伏地挺身、重量訓練



牽拉運動

可增進身體柔軟度



柔軟度運動 (stretch exercise)

- 部位
- 結構
- 擺位
- 運動方式
- 施力強度、時間、頻率、週期

慈濟大學醫院週轉免疫中心

踝關節

- 小腿後側肌肉
- 立姿；弓箭步
- 面牆，前弓後箭，手推牆，後腳腳跟著地，肚擠往前靠。
- 直到小腿緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上墊腳尖10下，每天3回。



踝關節

- 小腿前側肌肉
- (ankle dorsiflexors)
- 坐姿
- 膝彎，腳背著地，小腿往地面踢。
- 直到小腿緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上腳踝活動10下，每天3回。



踝關節

- 小腿外側肌肉
- 坐姿
- 翹二郎腿，對側手抓握腳背，另一手抵住小腿腳踝附近，以對側手向身體方向拉。
- 直到小腿緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上腳踝活動10下，每天3回。



膝關節

- 大腿前側肌肉
- (Quadriceps femoris)
- 立姿
- 膝彎，手抓握小腿，膝往後往內靠緊對側腳，腳跟拉靠近臀部。
- 直到大腿緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上膝活動10下，每天3回。



膝關節

- 大腿後側肌肉
- (Hamstring muscle)
- 坐姿：坐於床邊，一腳平放於床面。
- 膝伸直，腳跟突出於床尾，身體面向床尾，肚擠往前靠。
- 直到大腿緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上膝活動10下，每天3回。



髋關節

- 髂腰肌
- (IlioSpas muscle)
- 跨跪姿：一腳跨前，一腳跪於地面。
- 跪地腳膝往後移，跨前腳膝往前推。
- 直到鼠蹊部位緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上髋關節活動10下，每天3回。



髖關節

- 臀大肌
- (Gluteus maximus)
- 趴坐姿：側坐於床邊。
- 屈膝抬腿平放於床面，身體趴向床面壓住大腿，膝位於胸口附近。
- 直到臀部緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上髖關節活動10下，每天3回。



髋關節

- 髋內縮肌群
- (Hip adductors)
- 坐姿。
- 雙腳屈膝，腳掌互貼，雙手各放於膝，手往下壓。
- 直到大腿內側緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上髋關節活動10下，每天3回。



髖關節

- 髖外展肌群
- (Hip abductors)
- 立姿。
- 側站於牆面一個手臂長的寬度，手掌貼於牆，靠牆腳交叉擺於後，腰靠牆，對側肩傾斜。
- 直到大腿外側緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上髖關節活動10下，每天3回。



腰椎關節

- 下背肌群(Low back)
- 坐姿。
- 坐於椅子前緣四分之一處，雙腳微張約兩肩寬，身體向前傾，雙手由小腿內側往外側抓握。
- 直到下背部緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上背挺直活動10下，每天3回。



腰椎關節

- 腰椎旋轉小肌
- (Lumbar multifidus)
- 仰臥。
- 躺於床上，一腳伸直，另一腳抬起垂放於床下，保持上身穩定。
- 直到腰部緊繃，停住不動約10秒，反覆5次，中間休息10秒加上腰活動10下，每天3回。



脊椎關節

- ❑ 背肌(Back muscle)
- ❑ 坐姿。
- ❑ 坐於地墊上，雙腳伸直併攏，身體向前彎，手臂伸直，手指朝腳尖緩緩前進，再加上低頭動作。
- ❑ 直到背部緊繃，停住不動約10秒，反覆5次，中間休息10秒加上背挺直活動10下，每天3回。



肩關節

- 肩夾骨內側菱形肌
- (Rhomboid muscle)
- 坐姿。
- 坐於椅子的前緣，雙腳踩實，雙膝併攏，手臂伸直交叉於胸前，身體向前彎，手臂抵住於對側大腿上。
- 直到上背部緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上背挺直合併闊胸運動10下，每天3回。



肩關節

- 闊背肌(Lattissimus dorsi)
- 仰臥。
- 頭躺向床尾，身體靠近床邊，雙腳屈膝抬高臀部，手臂抬高，手肘彎曲抓握於床腳，接著緩緩放下臀部。
- 直到肩膀緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



頸椎關節

- 肩頸部上斜方肌
- (Upper trapezius)
- 坐姿。
- 坐在椅子上，一手握住椅坐邊緣，另一手抬高抓住頭頂，頭隨著抬高的手傾斜，臉朝右，頭微低向前。
- 直到肩頸緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上頸部活動10下，每天3回。



肩關節

- 胸肌(Pectoralis)
- 立姿。
- 站在牆角，雙手抬起，手肘與肩同高，手肘各貼近一面牆，雙腳呈前弓後箭，身體向前引，雙眼平視，下顎微縮。
- 直到肩胸緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



肩關節

- 肩關節周圍三角肌
- (Deltoid)
- 坐姿或立姿。
- 上身直立，一手肘呈直角靠近對側肩膀，另一手抓握手肘協助施力。
- 直到肩膀周圍緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



肩關節

- 肩旋內肌
- (Shoulder Int. Rotator)
- 立姿。
- 站在牆邊，一手肘呈直角，肘關節貼於腹部前側方，手腕靠著牆，雙腳呈前弓後箭姿，身體保持直立微微向前引。
- 直到肩膀內側緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



肩關節

- 肩旋外肌
- (Shoulder Ext. Rotator)
- 坐姿。
- 坐在有椅背的椅子上，一手向背後伸，抓住椅背上緣，身體保持直立微微向後靠。
- 直到肩膀外側緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



肘關節

- 肱二頭肌
- (Biceps brachii)
- 立姿。
- 手臂伸直向背後舉起，手抓握於門板，高度與肩膀同高，虎口向下，身體挺直，緩緩轉身面向對側。
- 直到手肘內側緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒，每天3回。



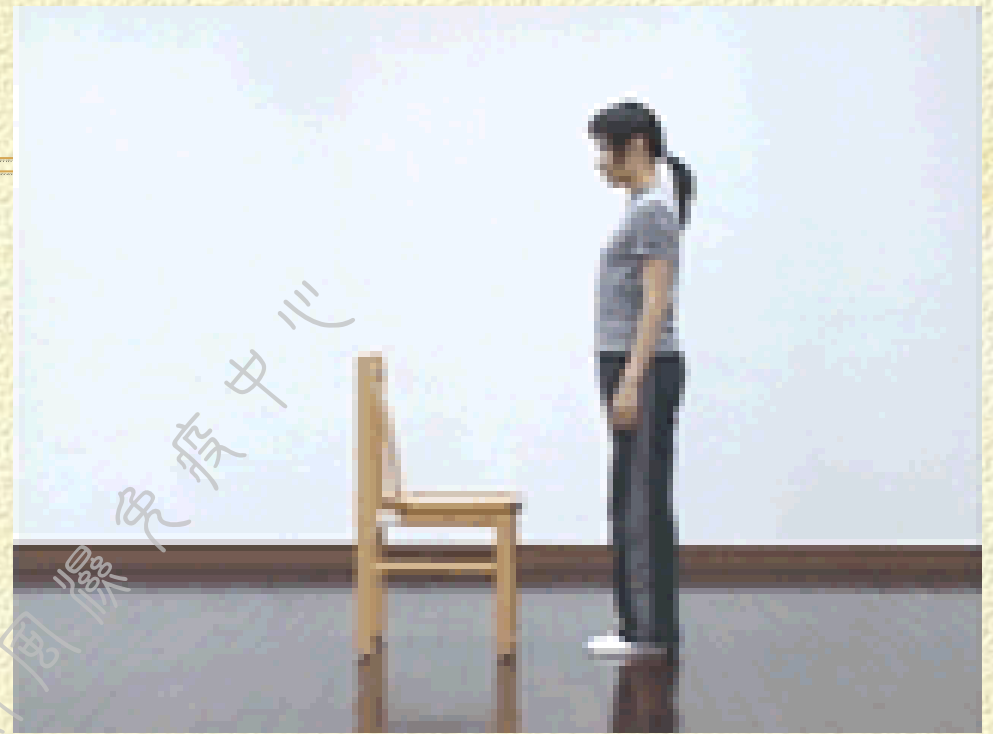
肘關節

- 肱三頭肌(Triceps brachii)
- 立姿。
- 手臂伸直向上抬，手肘彎曲，手掌碰觸肩膀後側，另一手抓握上舉的手肘，並微微往後拉，身體保持直立縮小腹。
- 直到肩膀及手肘緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



腕關節

- ❑ 曲腕肌(Wrist flexor)
- ❑ 立姿。
- ❑ 手臂伸直向上抬，手肘彎曲，手掌碰觸肩膀後側，另一手抓握上舉的手肘，並微微往後拉，身體保持直立縮小腹。
- ❑ 直到肩膀及手肘緊繃，停住不動約30秒，反覆5次，中間休息10秒加上手臂活動10下，每天3回。



謝謝聆聽，敬請指教

復建科 物理治療師 蔡明倫 感恩