

二、上肢復健

- A. 若臥床的朋友仍可活動，可鼓勵他自己活動，方式同輕度障礙者之上肢訓練，只是姿勢改成躺姿。
- B. 若臥床的朋友，無法自行活動，建議由照顧者為臥床的朋友進行被動關節運動，以維持肌肉與關節彈性。
- C. 左、右兩側均須執行。建議反覆次數至少為10次。
- D. 部位一向心方向，從末端做到近端。

1. 掌指關節

a. 一節一節折

- (1) 食指到小指，每一根手指頭，每一節都要做到折下來，再放鬆。
- (2) 有些朋友因臥床較久，指頭較僵緊或水腫，請注意彎折角度不要太過度。

(圖1) (圖2)



(圖1)



(圖2)

b. 握拳放鬆

幫助臥床朋友拳頭握起與放鬆。

c. 手指併攏打開

確實做到每一根手指頭，與相鄰兩根手指頭分開併攏。(圖3) (圖4)



確實做到每一根手指頭併攏 (圖3)



分開 (圖4)

d. 大拇指動一動

大拇指有三個面向的動作，這三個面向的動作都要進行。

(1) 指節一節一節折下來，再放鬆。(圖5)



指節一節一節折下來(圖5)

(2) 將大拇指拉向手掌心，再拉開。(圖6)(圖7)



將大拇指拉向手掌心(圖6)



再拉開(圖7)

(3) 將大拇指拉離食指，再回復。(圖8)



將大拇指拉離食指(圖8)

肢體訓練

(4) 大拇指繞圈。

e. 維持手弓的弧度

將手掌由兩邊捲向中央，最好能讓大拇指與小指相碰。(圖9)

貼心小叮嚀：用彈性繃帶或小球放在臥床朋友手中維持手弓弧度且可保持手部衛生。



將手掌由兩邊捲向中央(圖9)

2. 手腕關節

a. 幫助臥床朋友做右手手腕向手背側與手心側彎曲的動作；做完右手再做左手。(圖1)(圖2)

b. 幫助臥床朋友做右手手腕向橈側與尺側彎曲的動作；做完右手再做左手。(圖3)



向手背側彎曲(圖1)(圖2)



(圖3)

- c. 幫助臥床朋友做右手腕繞圈的動作；做完右手再做左手。（圖4）



手腕繞圈的動作（圖4）

3. 前臂

上臂固定於床上，幫助臥床朋友做右手前臂的旋前旋後動作；做完右手再做左手。（圖5）（圖6）



旋前（圖5）



旋後（圖6）

4. 手肘

幫助臥床朋友做手肘彎曲伸直動作，手肘彎曲需碰到該側手的肩膀；若是太緊無法碰到肩膀，請勿勉強。右手做完再做左手。（圖7）（圖8）



旋前（圖7）



旋後（圖8）

5. 肩膀

- a. 伸直/彎曲

將臥床朋友右手手臂向前向上抬起的動作，直到平貼耳朵。右手做完再做左手。（圖9）



向上抬起 直到平貼耳朵（圖9）

b. 外展 / 內收

將臥床朋友右手手臂向旁邊向上抬起直到平貼耳朵。右手做完再做左手。
(圖10) (圖11)



(圖10) 右手手臂向旁邊向上抬起直到平貼耳朵 (圖11)

貼心小叮嚀：若是因臥床較久，肩關節比較緊，無法拉抬至耳朵高度，則以抬高至肩膀高度即可。不要過度拉扯，以免肩關節附近組織受傷導致疼痛。

c. 向外 / 向內旋轉

將臥床朋友右手手臂向旁邊抬高至肩膀高度，再固定上臂，之後將前臂向前與向後移動。右手做完再做左手。(圖12) (圖13)



右手手臂向旁邊抬高至肩膀高度
固定上臂後將前臂向前移動 (圖12)



右手手臂向旁邊抬高至肩膀高度
固定上臂後將前臂向後移動上臂
後將前臂向前移動 (圖13)

d. 水平外展 / 水平內收

將臥床朋友手臂，向旁邊抬高至肩膀高度，手肘彎曲。再將手臂拉向對側肩膀；回正。右手做完再做左手。(圖14) (圖15)



將手臂向旁邊抬高至肩膀高度手肘彎曲 (圖14)



再將手臂拉向對側肩膀 (圖15)

三、下肢復健

- A. 若臥床的朋友仍可活動，鼓勵自己活動，方式同輕度障礙者之下肢訓練，只是姿勢改成躺姿。
- B. 若臥床的朋友無法自行活動，建議由照顧者為臥床的朋友從事被動關節運動，以維持肌肉與關節彈性。
- C. 左右兩側均須執行。建議反覆次數至少為10次。
- D. 部位一向心方向，從末端做到近端。
 - 1. 腳趾頭
 - a. 每一趾每一節折下來再放開（圖1）
 - b. 每一根腳趾與相鄰兩腳趾分開再併攏（圖2）（圖3）
 - c. 維持腳弓弧度（圖4）

貼心小叮嚀：若是腳趾頭彎曲勾起請先拉直，再進行被動關節運動。



每一趾每一節折下來再放開（圖1）



每一根腳趾與相鄰兩腳趾分開（圖2）



再併攏（圖3）



維持腳弓弧度 (圖4)

2. 腳踝關節

a. 背曲 / 蹠曲

將臥床朋友腳板向腳背方向移動，再將腳板向腳底方向移動。為避免垂足，向腳背方向需加強。(圖4)(圖5)



將臥床朋友腳板向腳背方向移動 (圖4)



再將腳板向腳底方向移動 (圖5)

貼心小叮嚀：做完被動關節運動後，注意腳踝擺位，以維持角度並避免垂足還有留意皮膚完整性。

b. 外展 / 內收

將臥床朋友腳踝向外移動，再向內移動。(圖6)(圖7)

c. 繞圈

將臥床朋友腳踝順時針與逆時針旋轉繞圈。



(圖6)



(圖7)

3. 膝關節伸直／彎曲

將臥床朋友膝蓋彎起來再伸直平放床面。(圖8)(圖9)



將膝蓋彎起來(圖8)



再伸直平放床面(圖9)

4. 髖關節

a. 伸直／彎曲

將臥床朋友右腿向上抬起，再放回床面。右腳做完換左腳。(圖10)(圖11)



將臥床朋友右腿向上抬起(圖10)



再放回床面(圖11)

b. 外展／內收

將臥床朋友右腿向旁邊打開再併攏。右腳做完換左腳。(圖12)(圖13)



將右腿向旁邊打開(圖12)



再併攏(圖13)

c. 向外旋轉 / 向內旋轉

將臥床朋友右側大腿向上彎曲90度，再將小腿做向外向內轉動的動作。右腳做完換左腳。（圖14）（圖15）（圖16）



將右側大腿向上彎曲90度（圖14）



再將小腿做向外轉動的動作（圖15）



再將小腿做向內轉動的動作（圖16）

5. 軀幹旋轉

- a. 放鬆軀幹肌肉，方便照顧者穿脫衣物以及搬運。
- b. 將膝蓋彎曲固定於床面，同時手扶住左側肩膀，再將膝蓋往右往下移動靠近床面；再回正。（圖17）（圖18）
- c. 再換成手扶住右側肩膀，將膝蓋往左往下移動靠近床面；再回正。



將膝蓋彎曲固定於床面同時手扶住左側肩膀（圖17）



將膝蓋往右往下移動靠近床面（圖18）

6. 橋式運動

- a. 若臥床朋友還可自行活動建議從事此運動。本動作可維持軀幹力氣且可以在穿脫衣物或挪動身體時予以協助，減輕照顧者負擔。
- b. 躺在床上，膝蓋彎曲固定在床面；手放兩邊或腹部；將屁股抬離床面，形成架橋姿勢，故名橋式運動。建議至少抬離床面一個手掌高。同時腹部肌肉用力以免造成腰椎受傷。建議維持1—2分鐘且動作反覆做10—20次。（圖19）
（圖20）
- c. 當臥床朋友無法自己從事這項活動時，由照顧者將其臀部托起，一樣維持約一個手掌高，以利後續照顧動作進行。



膝蓋彎曲固定在床面手放兩邊或腹部（圖19）



將屁股抬離床面，形成架橋姿勢部（圖20）

【延緩退化－企鵝大補帖】小腦萎縮症復健光碟手冊

出版發行：社團法人中華小腦萎縮症病友協會

發行人：高宜鳳

總編輯：涂衛成

編輯群：劉耀文、洪芩宜

攝影：甯朋濬

資料蒐集：陳仲豪、彭頌恩、林孟欣、游珺惠、陳信文、林筱倩、
劉宣汶、蔡佳姝

特別感謝：

台北榮民總醫院神經醫學中心周邊神經科主任 宋秉文醫師

彰化基督教醫院神經醫學部主治醫師 劉青山副院長

國泰綜合醫院物理治療師 簡文仁醫師

中山醫學大學附設醫院顧問 畢柳鶯醫師

台北市西區輔具中心

（台北市政府社會局委託財團法人伊甸社會福利基金會經營管理）

內湖國泰診所

病友：陳可欣



社團法人中華小腦萎縮症病友協會
Taiwan Spinocerebellar Ataxia Association

總會地址：108台北市萬華區漢中街156號3樓
電話：(02)2314-7035 傳真：(02)2314-7041
協會官方網站：<http://www.tscaa.org.tw/>
小腦萎縮症復健資訊網：<http://health.tscaa.org.tw/>
E-mail：tscaa@tscaa.org.tw
劃撥戶名：社團法人中華小腦萎縮症病友協會
劃撥帳號：19572151



協會官方網站

中華民國一〇六年十二月初版
版權所有 翻印必究