



雙手五根手指併攏（圖6）



再打開（圖7）

4. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

貼心小叮嚀：上肢運動可依上述動作狀況，使用寶特瓶裝水或啞鈴，來增加阻力，以增進肌力與肌耐力。

三、下肢訓練（站姿）

目的：維持下肢關節，該有之活動度與柔軟度；並維持或增加下肢肌力與肌耐力，保持較佳之體適能。

A. 髖關節外展與內收訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱，將右腿向外打開（圖1），再併攏（圖2）；再換左腿向外打開（圖3）併攏。（圖4）



手扶穩固的大型傢俱將右腿向外打開（圖1）



再併攏（圖2）



再換左腿向外打開（圖3）



再併攏（圖4）

2. 視個人體力，重複練習。建議每動作左右腿反覆各10—20次。

B. 髖關節彎曲與伸直訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱（圖1），先將右腿向前抬起（圖2），然後往後伸直（圖3）再回正（圖4）；再換左腿。



手扶穩固的大型傢俱（圖1）



先將右腿向前抬起（圖2）



往後伸直（圖3）



再回正（圖4）

2. 視個人體力，重複練習。建議每動作左右腿反覆各10—20次。

C. 髖關節旋轉訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱，首先將右腳上提騰空（圖1），將右腿向外旋轉再向內旋轉（圖2），然後放下；再換左腿。



先將右腳上提騰空（圖1）



將右腿向外旋轉再向內旋轉（圖2）

肢體訓練

2. 視個人體力，重複練習。建議每動作左右腿反覆各10—20次。

D. 膝關節伸直與彎曲訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱，首先將右腳上提，將右側膝蓋向前伸直（圖1）再彎曲（圖2）；再換左側膝蓋。



扶穩固的大型傢俱將右腳上提向前伸直（圖1）



將膝蓋彎曲（圖2）

2. 視個人體力，重複練習。建議每動作左右腿反覆各10—20次。

E. 腳踝關節訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱，首先將右腳上提，將右側腳踝向上抬（圖1）再向下踩（圖2）；再換左側腳踝。此外，腳踝還可做向內轉、向外轉及繞圈的動作。



手扶穩固的大型傢俱
首先將右腳上提右側腳踝向上抬（圖1）



再向下踩（圖2）

2. 視個人體力，重複練習。建議每動作左右腿反覆各10—20次。

F. 大腿後側肌肉群拉筋訓練

1. 右側膝蓋彎曲儘可能的碰到屁股。(圖1)
2. 動作做到比較緊繃時，維持30秒。
3. 連續拉筋3次為1回。再換左側。



右側膝蓋彎曲儘可能的碰到屁股(圖1)

4. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆1—3回。

G. 小腿後側肌肉群拉筋訓練

1. 右腳腳板向上翹。(圖1)
2. 動作做到比較緊繃時，維持30秒。
3. 連續拉筋3次為1回。再換左側。



右腳腳板向上翹(圖1)

4. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆1—3回。

H. 軀幹前仰、後仰訓練

1. 將腰部以上身體向前彎，定住維持約1秒（圖1）；再回正。（圖2）
2. 將腰部以上身體向後仰，定住維持約1秒（圖3）；再回正。（圖4）
3. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。



將腰部以上身體向前彎，定住維持約1秒（圖1）



再回正（圖2）



將腰部以上身體向後仰，定住維持約1秒（圖3）



再回正（圖4）

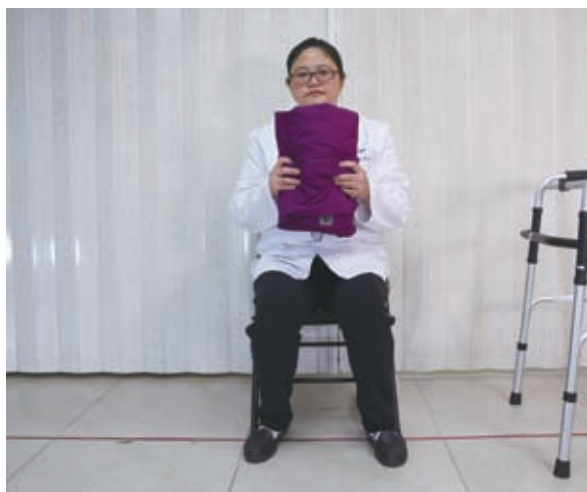
貼心小叮嚀：動作應緩慢，並注意維持住自身的平衡。

1. 軀幹旋轉訓練

1. 在與身體同平面之左、右側，與眼睛直視高度，並選定一個標的物。（圖1）
2. 將腰部以上身體向左方轉90度，雙眼直視向左方標的物後，定住維持約2—3秒（圖2）；再回正。
3. 將腰部以上身體向右方轉90度，雙眼直視向右方標的物後，定住維持約2—3秒；再回正。（圖3）
4. 可以使用球或枕頭帶動身體旋轉。
5. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

貼心小叮嚀：1.動作應緩慢，並注意維持住自身的平衡。

2.旋轉角度依個人情形略有不同，若無法到達90度，以自己可轉動的角度為



身體同平面之左右側與眼睛直視高度
並選定一個標的物（圖1）



將腰部以上身體向左方轉90度（圖2）



將腰部以上身體向右方轉90度（圖3）



回正面（同圖1）

準，勿勉強。

J. 軀幹側彎訓練

1. 將腰部以上身體向左側拉伸，同時右手配合向上伸，定住後維持約2—3秒；再回正。（圖1）
2. 將腰部以上身體向右側拉伸，同時左手配合向上伸，定住後維持約2—3秒；再回正。（圖2）
3. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。



將腰部以上身體向左側拉伸（圖1）



將腰部以上身體向右側拉伸（圖2）

貼心小叮嚀：動作應緩慢，並注意維持住自身的平衡。

四、協調訓練

目的：強化左、右雙邊肌肉與上、下肢肌肉，同時運用的和諧度。

A. 背靠牆壁下滑訓練

1. 手扶助行器，背部輕靠牆（圖1），身體慢慢向下半蹲，直到膝蓋超過腳趾（圖2），即可上來，回復至原始位置。



手扶助行器背部輕靠牆（圖1）



身體慢慢向下半蹲直到膝蓋超過腳趾（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

B. 點踏運動訓練

1. 手扶穩、固的大型傢俱或助行器，一腳前點（圖1）、後踏（圖2）；再換腳。

2. 手扶穩固的大型傢俱或助行器，兩腳同時墊腳尖與抬腳尖。



手扶穩固的大型傢俱或助行器一腳前點（圖1）



手扶穩固的大型傢俱或助行器後踏（圖2）

3. 視個人體力，建議動作反覆10—20次。

C. 雙腳交叉訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱或助行器，右腳向前跨過左腳（圖1），再返回原來位置（圖2）；再換左腳。



手扶穩固的大型傢俱或助行器，右腳向前跨過左腳（圖1）



返回原來位置（圖2）

2. 視個人體力，建議每腳動作反覆10—20次。

D. 一腳在另一腳的腳踝與膝蓋間滑動訓練

1. 手扶穩固的大型傢俱或助行器，將右腳腳跟，放在左腳腳踝上（圖1），且在左腳膝蓋與腳踝間滑行（圖2）。



手扶穩固的大型傢俱或助行器，將右腳腳跟，放在左腳腳踝上（圖1）



在左腳膝蓋與腳踝間滑行（圖2）