

2. 視個人體力，建議每腳動作反覆10—20次。

貳、中度障礙—適合使用輪椅者

一、上肢訓練

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

A. 深呼吸訓練

1. 能增加心肺適能，減少上呼吸道感染與肺炎。運動時配合呼吸，可避免增加心臟負荷。
2. 一手置於胸部，一手置於腹部。（圖1）
3. 先用力吐氣，將胸與腹部中之空氣排出；吐氣時，使用圓唇吐氣法，將氣吐乾淨。再吸氣，並感覺胸廓與腹部同步均勻起伏。吸至最飽滿時，屏住呼吸約5秒鐘，再吐氣。
4. 有些人吸氣時，較常使用胸式呼吸，使得氣較難下到腹部。因此，在吸氣過程中，脖子與胸部的肌肉要放鬆，這樣就能將氣順利吸到腹部肚臍上下的位置。
5. 建議頻率：1回最少連續做6下。若是能力與時間許可，建議清醒時，每個小時至少連續做6下。
6. 建議吸氣與吐氣之時間比約為1：2；若可延長為1：3尤佳。
7. 擴胸運動—使用手的動作導引深呼吸運動。
 - a. 增加呼吸上下徑：手放肚臍，先吐氣。吸氣時手往兩側外上方抬高，抬至最高時同時吸氣吸最飽，停約5秒鐘，再吐氣。（圖2）



一手置於胸部一手置於腹部（圖1）



吸氣時手往兩側外上方抬高
抬至最高時同時吸氣吸最飽
停約5秒鐘，再吐氣（圖2）



手放胸前舉至與肩膀同高
先吐氣，吸氣時手往後推
當感覺肩胛骨碰到脊椎骨
同時吸氣吸最飽，停約5秒鐘，再吐氣（圖3）

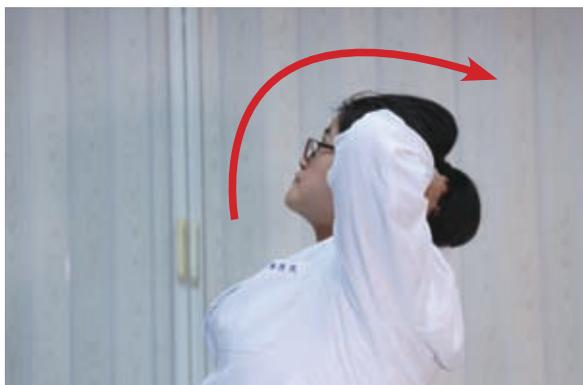
- b. 增加呼吸左右徑：手放胸前，舉至與肩膀同高，先吐氣。吸氣時手往後推，當感覺肩胛骨碰到脊椎骨同時吸氣吸最飽，停約5秒鐘，再吐氣。（圖3）

B. 頸部前、後仰訓練

1. 頸部向前並向下低頭，看到肚臍即可回正。（圖1）
2. 頸部向後並向上仰，同時雙手交疊在頸椎上，以免後仰角度過大而受傷，看到天花板前往後看即可回正。（圖2）
3. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。



頸部向前並向下低頭看到肚臍即可回正（圖1）



看到天花板前往後看即可回正（圖2）

C. 頸部旋轉訓練

1. 在與身體同平面之左、右側，雙眼直視的高度，選定一個標的物。
2. 頸部向左方轉，雙眼直視標的物，同時右側手拉住椅子；再回正。（圖1）



頸部向左方轉（圖1）



頸部向右方轉（圖2）

肢體訓練

3. 頸部向右方轉，雙眼直視標的物，同時左側手拉住椅子；再回正。（圖2）
4. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

D. 頸部側彎訓練

1. 動作方向為左方耳朵靠向左方肩膀（動作勿勉強），同時右手拉住椅子；再回正。（圖1）
2. 動作方向為右方耳朵靠向右方肩膀（動作勿勉強），同時左手拉住椅子；再回正。（圖2）



左方耳朵靠向左方肩膀（動作勿勉強）（圖1）



右方耳朵靠向右方肩膀（動作勿勉強）（圖2）

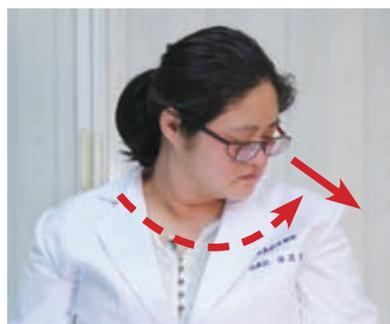
3. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

E. 頸部繞圈訓練

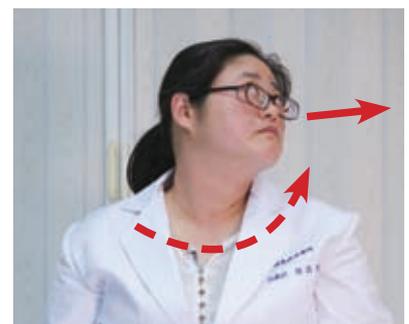
1. 向下繞圈180度：從右邊肩膀開始，往下繞圈，雙眼看向胸前，再看向左邊肩膀；再回正。（圖1~圖3）
2. 向上繞圈180度：從右邊肩膀開始，往上繞圈，雙眼看向天花板，再看向左邊肩膀；再回正。（圖3~圖1）



（圖1）



（圖2）



（圖3）

3. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

貼心小叮嚀：由於結構關係，為避免造成傷害，不建議360度繞圈。

F. 下巴繞圈訓練

1. 此一訓練為配合增加口腔肌肉與咀嚼肌運動。
2. 下巴向前並向上繞圈（圖1），再回正；再向後並向下繞圈（圖2），再回正。（圖3）



下巴向前並向上繞圈（圖1）

再向後並向下繞圈（圖2）

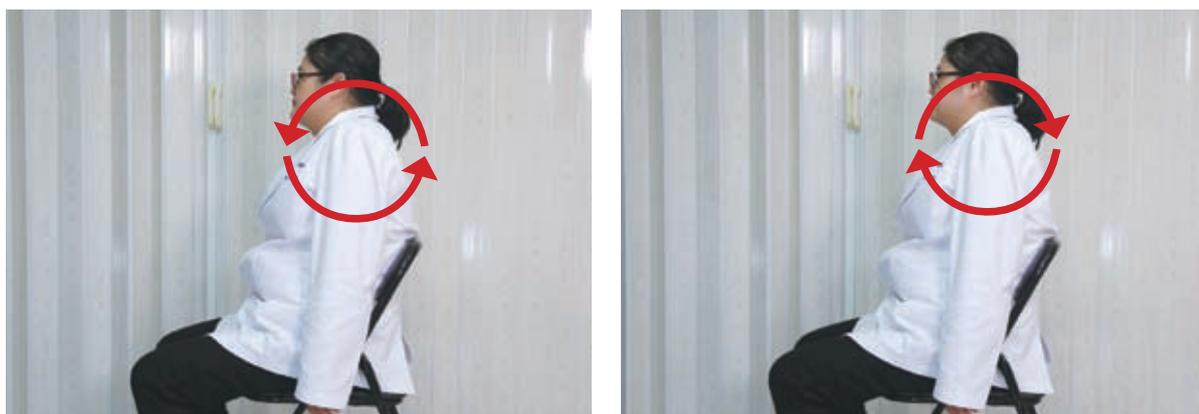
回正（圖3）

3. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

G. 肩膀繞圈訓練

1. 兩邊肩膀同時向前順時針繞圈與向後逆時針繞圈。（圖1）（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。



二邊肩膀同時向前順時針繞圈（圖1）

向後逆時針繞圈（圖2）

貼心小叮嚀：適合做為起床時，躺在床上尚未起身時的暖身運動。

H. 肩膀上舉訓練

1. 右手由前方向上抬高，抬至最高並維持5—10秒再放下；再換左手。（圖1）



抬至最高並維持5—10秒再放下（圖1）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

I. 肩膀側舉訓練

1. 動作方向為右手由側邊向上抬高（圖1），抬至最高並維持5—10秒再放下（圖2）；再換左手。

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

J. 肩膀旋轉訓練

1. 雙手自然下垂，置於兩側。上臂夾緊貼於身側；前臂舉起，與上臂呈彎曲角度90度（圖1），前臂向外打開並收回。（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。



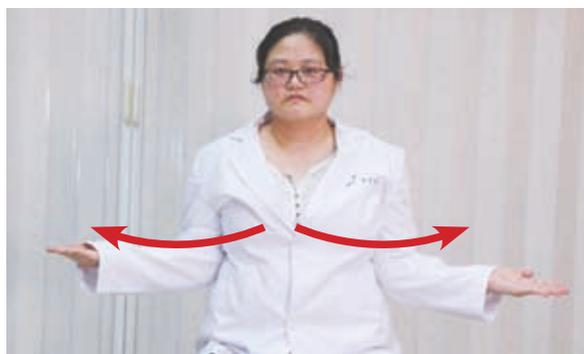
由側邊向上抬高（圖1）



抬至最高並維持5—10秒再放下（圖2）



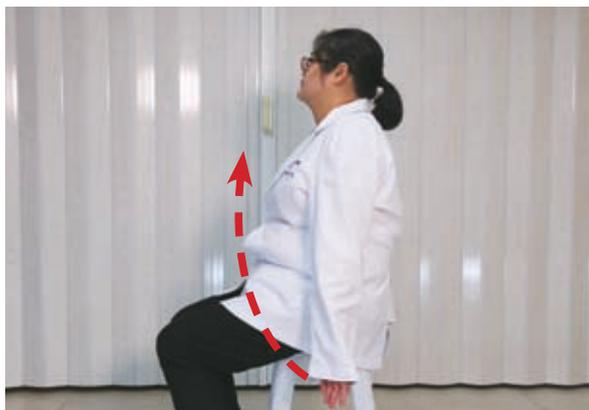
前臂舉起，與上臂呈彎曲角度90度（圖1）



前臂向外打開並收回（圖2）

K. 手肘屈伸訓練

1. 雙手肘伸直（圖1），再將手肘彎曲，碰到肩膀後並再次伸直。（圖2）



雙手肘伸直（圖1）



將手肘彎曲碰到肩膀後並再次伸直（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5－10次。

L. 前臂旋轉訓練

1. 雙手自然下垂，置於兩側。上臂夾緊貼於身側（圖1）；前臂舉起，與上臂呈彎曲角度90度，前臂向下旋轉再向上旋轉。（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5－10次。

M. 手腕屈伸訓練



雙手自然下垂置於兩側上臂夾緊貼於身側（圖1）



前臂舉起，與上臂呈彎曲角度90度，
前臂向下旋轉再向上旋轉（圖2）

1. 雙手手腕同時往手背面彎曲（圖1），再往手心面彎曲。（圖2）



雙手手腕同時往手背面彎曲（圖1）



再往手心面彎曲（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

N. 手腕尺撓面訓練

1. 雙手手腕同時往大拇指側彎曲（圖1），再往小指側彎曲。（圖2）



雙手手腕同時往大拇指側彎曲（圖1）



再往小指側彎曲（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

O. 手腕旋轉訓練

1. 雙手手腕同時先順時針旋轉（圖1），再逆時針旋轉。（圖2）



雙手手腕同時先順時針旋轉（圖1）



再逆時針旋轉（圖2）

2. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。

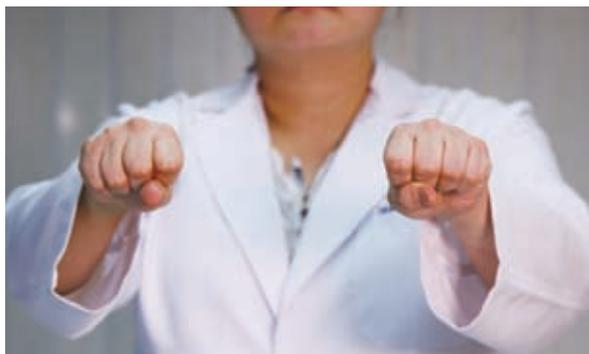
P. 掌指運動

1. 雙手先握拳（圖1），再放鬆。（圖2）

2. 五根手指，從末梢到近端，一節一節依序彎曲，再伸直。（圖3～圖5）

3. 雙手五根手指併攏，再打開。（圖6）（圖7）

4. 視個人體力，建議動作反覆5—10次。



雙手先握拳（圖1）



再放鬆（圖2）