



從末梢到近端 (圖3)



一節一節依序彎曲 (圖4)



再伸直 (圖5)



雙手五根手指併攏 (圖6)



再打開 (圖7)

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

二、下肢訓練 (坐姿)

A. 髖關節外展內收訓練

1. 將左、右側大腿，向外打開 (圖1)，再收回。(圖1)



將左右側大腿向外打開 (圖1)



再收回 (圖2)

2. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆各10—20次。

B. 髖關節旋轉訓練

1. 右腳放在左腿上 (像翹二郎腿的姿勢) (圖1)，再放下 (圖2)；再換左腳。



右腳放在左腿上（像翹二郎腿的姿勢）（圖1）



再放下（圖2）

2. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆各10—20次。

C. 髖關節伸直彎曲訓練

1. 將右側大腿，伸直再彎曲；再換左側大腿。（圖1～圖3）



（圖1）



（圖2）



（圖3）

2. 視個人體力，建議每個動作左右腿反覆各10—20次。

E. 腳踝運動訓練

1. 右腳腳踝向上抬再向下踩；再換左腳腳踝向上抬再向下踩。（圖1）（圖2）

2. 兩腳腳踝先向內轉再向外轉；再換左腳腳踝。（圖3）（圖4）

3. 兩腳腳踝先順時針繞圈再逆時針繞圈；再換左腳腳踝。（圖5）（圖6）



右腳腳踝向上抬（圖1）



再向下踩（圖2）



右腳腳踝向內轉（圖3）



右腳腳踝向外轉（圖4）



右腳腳踝先順時針繞圈（圖5）



再逆時針繞圈（圖6）

4. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆各10—20次。

三、平衡訓練

A. 靜態平衡訓練

1. 維持坐姿：在手不扶任何東西的情況下，仍然可以穩當地坐著。
2. 目標維持5分鐘。建議練習2—5次。

B. 動態平衡訓練

1. 在坐姿下，軀幹同時做出旋轉、側彎、前後仰的動作。
2. 在坐姿下，手可以獨立出來在空中畫畫，如：圓圈、三角形、方形等圖形或文字。
3. 在坐姿下，可以撿掉落到地上的物品。

四、協調訓練

A. 單手食指碰鼻訓練

1. 左手固定距離鼻子30公分。
2. 右手先碰鼻子，再碰左手，看30秒內能做幾次，次數越多越好；再換左手。
（圖1～圖3）



左手固定距離鼻子30公分（圖1）



右手先碰鼻子（圖2）



再碰左手（圖3）

3. 建議動作反覆5—10次。

B. 手部靈敏度訓練

1. 雙手大拇指指尖，依序與其餘四指指尖相碰，再分開。

a. 意即大拇指指尖，先碰食指指尖後分開，再碰中指指尖後分開，再碰無名指指尖後分開，再碰小指指尖後分開。返回順序則相反：小指指尖→無名指指尖→中指指尖→食指指尖，如此反覆。（圖1～圖4）

b. 視個人體力，建議動作反覆10—20次。



大拇指指尖，先碰食指指尖後分開（圖1）



再碰中指指尖後分開（圖2）



再碰無名指指尖後分開（圖3）



再碰小指指尖後分開（圖4）

2. 雙手五指指尖對碰。

a. 雙手大拇指指尖相對、食指指尖相對、中指指尖相對、無名指指尖相對、小指指尖相對；以此方式五指指尖，相對應並互相相碰。（圖5）

b. 視個人體力，建議動作反覆10—20次。

3. 雙手互握，從大拇指開始，兩手對稱手指互相繞圈，順時針與逆時針繞圈均要做。（圖6）



雙手五指指尖對碰（圖5）



兩手對稱手指互相繞圈（圖6）

4. 可搭配童謠「一比鴨鴨」。

C. 前臂旋前、旋後訓練

1. 雙手放兩側並自然下垂，收手抬起，上臂夾緊貼於身側（左手掌在上，右手掌在下），開始前臂上下旋轉。（圖1）（圖2）
2. 視個人體力，建議動作反覆10—20次。

D. 雙腳擺動訓練



（圖1）



（圖2）

1. 雙腳同時往前或往後擺動。
2. 當右腳往前擺動時，左腳往後擺動，如此反覆。（圖1）
3. 雙腳同時向兩側打開再併攏。（圖2）（圖3）
4. 視個人體力，建議動作反覆10—20次。

E. 點踏運動訓練



當右腳往前擺動時左腳往後擺動（圖1）



雙腳同時向兩側打開（圖2）



再併攏（圖3）

1. 右腳前點、後點再換左腳前點、後點；如此反覆。（圖1～圖4）
2. 雙腳同時前點、後點。（圖5）（圖6）



右腳前點（圖1）



後點（圖2）



再換左腳前點（圖3）



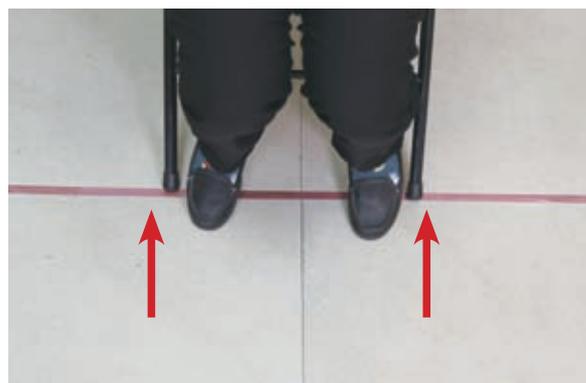
後點（圖4）

3. 右腳前點，左腳後點；再互換。（圖7）（圖8）
4. 右腳墊腳尖與抬腳尖，再換左腳墊腳尖與抬腳尖；如此反覆。
5. 雙腳同時墊腳尖與抬腳尖；如此反覆。
6. 右腳墊腳尖同時左腳抬腳尖；再互換；如此反覆。
7. 視個人體力，建議動作反覆10—20次。

F. 合併大腿與腳踝動作訓練



雙腳同時前點（圖5）



後點（圖6）



右腳前點 左腳後點 (圖7)



再互換 (圖8)

1. 大腿前後擺動，合併腳踝點踏。
2. 大腿左右擺動，合併腳踝點踏。
3. 大腿前後擺動，合併墊腳尖與抬腳尖。
4. 大腿左右擺動，合併墊腳尖與抬腳尖。

G. 腳交叉訓練

1. 右腳向前，跨過左腳踩踏；再換左腳。(圖1)(圖2)
2. 右腳向後，跨過左腳踩踏；再換左腳。(圖3)(圖4)
3. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆10—20次。

H. 一腳在另一腳的腳踝與膝蓋間滑動訓練



右腳向前跨過左腳踩踏 (圖1)



左腳向前跨過右腳踩踏 (圖2)



右腳向後跨過左腳踩踏 (圖3)



左腳向後跨過右腳踩踏 (圖4)

1. 將右腳腳跟，放在左腳腳踝上，且在左腳膝蓋與腳踝間滑行。(圖1)(圖2)
2. 將左腳腳跟，放在右腳腳踝上，且在右腳膝蓋與腳踝間滑行。(圖3)(圖4)



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)



將左腳腳跟放在右腳腳踝上(圖3)



在右腳膝蓋與腳踝間滑行(圖4)

3. 視個人體力，建議每動作左右腿反覆10—20次。

I. 追蹤點的踩踏訓練

1. 在地上用有色膠帶，貼好點的位置。一開始約30公分為間距(約略為一個磁磚寬)，約4—8個點，之後可視能力調整距離。
2. 雙腳先踏在一定點，再移至另一點。
3. 可以順時針繞圈、逆時針繞圈、斜行。
4. 重複練習做。建議動作3—5組。

五、轉位訓練

A. 從輪椅轉位到椅子(便盆椅、洗澡椅或馬桶)

1. 將輪椅擺放在椅子旁邊且與椅子成90度夾角。(圖1)
2. 將坐輪椅的朋友移到輪椅前緣。(圖2)(若是扶手可拆卸，先把扶手拆卸。)
3. 將坐輪椅的朋友的手合握放在照顧者的肩頭上。(圖3)
4. 照顧者雙手放在坐輪椅的朋友的腰部同時腳頂住坐輪椅的朋友的膝蓋。(圖4)

5. 以自己身體為轉動軸心，自己轉動時同時帶動坐輪椅的朋友移動至椅子上。（圖5）

6. 將坐輪椅的朋友輕輕放在椅子上，再將他完全移進去椅子裡並坐穩。（圖6）

B. 從椅子（便盆椅、洗澡椅或馬桶）轉位到輪椅

1. 將椅子擺在輪椅旁邊且與輪椅擺成90度夾角。（圖1）

2. 將朋友從椅子深處移至前緣。（圖2）

3. 將坐椅子的朋友的手合握放在照顧者的肩頭上。（圖3）

5. 照顧者雙手放在坐椅子朋友的腰部同時腳頂住坐輪椅的朋友的膝蓋。（圖4）

6. 以自己身體為轉動軸心，自己轉動時同時帶動坐輪椅的朋友移動至輪椅。（圖5）

7. 將坐椅子的朋友輕輕放在輪椅上，再將他完全移進去輪椅裡面並坐穩。（圖6）



將輪椅擺放在椅子旁邊且與椅子成90度夾角（圖1）



將坐輪椅的朋友移到輪椅前緣（圖2）



將坐輪椅的朋友的手合握
放在照顧者的肩頭上（圖3）



照顧者雙手放在坐輪椅的朋友的腰部
同時腳頂住坐輪椅的朋友的膝蓋（圖4）



以自己身體為轉動軸心自己轉動時
同時帶動坐輪椅的朋友移動至椅子上（圖5）



將坐輪椅的朋友輕輕放在椅子上
再將他完全移進去椅子裡並坐穩（圖6）