

佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院

被動關節運動(越南語)

Chủ đề: Vận động các khớp bị động

對於完全無法自行活動的病人，必須由旁人協助來完成肢體的活動，避免一些後遺症的發生，這些動作稱之為被動關節運動。Đối với bệnh nhân hoàn toàn không thể tự vận động, cần phải có người bên cạnh hỗ trợ để hoàn thành vận động cơ thể, tránh phát sinh một số biến chứng sau đó, những động tác này được gọi là vận động các khớp bị động.

1. 執行被動關節運動的目的 mục đích thực hiện vận động các khớp bị động

- (1) 降低關節僵硬的機率。Giảm tỷ lệ cứng khớp
- (2) 避免肌肉、關節囊、韌帶變緊。Tránh cơ bắp, nang khớp, dây chằng thít chặt
- (3) 促進四肢與身體的血液循環。Thúc đẩy tuần hoàn máu tứ chi và cơ thể
- (4) 提供感覺神經的刺激。Kích thích thần kinh cảm giác
- (5) 可抑制或減輕因為肢體少活動所產生的關節腫脹及疼痛。Có thể không chế hoặc giảm bớt sự sưng phồng và đau nhức khớp bị gây ra do cơ thể ít hoạt động
- (6) 藉由別人協助帶動肢體的動作，病人可以從活動中學習如何幫助手腳儘早恢復功能。Nhờ vào người khác hỗ trợ các động tác dẫn dắt tứ chi, bệnh nhân có thể học được từ trong hoạt động đó làm thế nào để giúp chân tay mình sớm hồi phục lại chức năng

2. 執行被動關節運動的原則 Nguyên tắc thực hiện vận động các khớp bị động

- (1) 使病人採舒適姿勢，並先除去會限制關節動作的衣物。Giúp bệnh nhân chọn tư thế thoải mái, và trước tiên cần cởi bỏ quần áo gây hạn chế khớp vận động
- (2) 操作者要讓病人運動部位盡量靠近自己的身體，減少操作者施力。Người thao tác cần để bộ phận vận động của bệnh nhân nhanh chóng sát gần vào cơ thể mình, nhằm giảm bớt sự ra lực của người thao tác
- (3) 在沒有引起疼痛沒有受限的最大範圍內活動。Hoạt động trong phạm vi rộng nhất để không dẫn tới đau đớn hay hạn chế
- (4) 隨時注意病人對活動的耐受度，有無不良反應，若有疼痛或抗拒情形應立即停止。Luôn luôn chú ý mức chịu đựng của bệnh nhân đối với vận động, có phản ứng xấu không, nếu thấy đau hoặc kháng cự cần lập tức dừng lại
- (5) 操作時，應一手握住病人的近端關節，另一手支持遠端部位或關節，以避免肢體受傷。Khi thao tác, cần một tay nắm chặt đoạn khớp gần bệnh nhân, tay còn lại nâng phần hoặc khớp đoạn xa, nhằm tránh tứ chi bị thương.
- (6) 操作時，速度要緩慢，不要太快、太急，動作規律而且有節奏感。Khi thao tác, tốc độ phải chậm rãi, không quá nhanh, quá gấp, động tác theo quy luật và phải nhịp nhàng
- (7) 每個動作每次做5-10下，每個動作持續固定10秒鐘，一天大約3-5回。Một động tác mỗi lần làm từ 5-10 cái, mỗi một động tác cố định duy trì 10 giây, 1 ngày khoảng 3-5 lượt.
- (8) 對於並非完全不能活動的病人，鼓勵病人可利用健側肢體來協助患側肢體

做運動。對於病人不能完全活動，建議鼓勵病人使用健側肢體協助患側肢體活動

3.操作步驟 各動作要領

(1)肩關節上舉 抬肩

- (a)一手握住腕關節，一手支持肘關節 一手握緊手腕，一手抬肘，一手握緊手腕，一手抬肘
- (b)延著身體慢慢的高舉過頭，盡可能靠著耳朵貼近床鋪 慢慢抬高，盡量靠近耳朵貼近床鋪



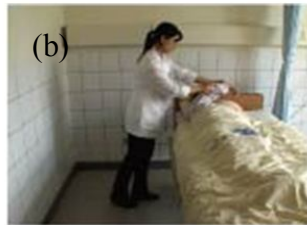
(2)肩關節內收-外展 收肩-開肩

- (a)內收時將手慢慢帶往對側肩膀 收肩時將手慢慢帶往對側肩膀
- (b)外展則是把手拉回 開肩時把手拉回



(3)肩關節繞圈運動：結合肩關節各個方向的動作 運動旋轉肩關節：

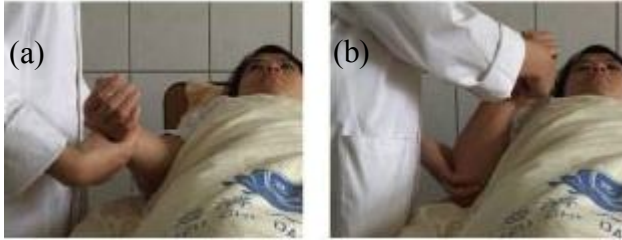
- (a)執行者握住手腕及手肘，將肢體往頭部方向向上舉起 一手握緊手腕，一手抬肘，一手握緊手腕，一手抬肘
- (b)做肩關節繞圈運動，一次順時針，一次逆時針旋轉 旋轉肩關節，一次順時針，一次逆時針旋轉



(4)肘關節彎曲-伸直 肘關節彎曲-伸直

- (a)掌心朝上，手肘伸直 手掌朝上，手肘伸直
- (b)輕輕將手肘彎曲貼近同側肩膀 輕輕將手肘彎曲貼近同側肩膀

cùng phía



(5)腕關節彎曲-伸直 Khớp cổ tay uốn cong- duỗi thẳng

- (a)將手指及手腕同時伸直，作手掌打開的動作，掌心朝上 Duỗi thẳng ngón tay và cổ tay cùng lúc, làm động tác mở bàn tay, lòng bàn tay hướng lên
- (b)將手指及手腕同時往手心方向彎曲，作握拳的動作 đưa ngón tay và cổ tay cùng lúc uốn cong hướng lòng bàn tay, làm động tác nắm đấm



(6)手指遠端關節彎曲-伸展 uốn cong- duỗi thẳng đoạn khớp xa ngón tay

- (a)手指握拳彎曲 ngón taychụm nắm đấm
- (b)打開手指伸展 mở ngón tay duỗi ra

出院準備服務小組 關心您

上班時間聯絡電話: 04-36060666-1162