



運動運動

家居運動自我練習



家居運動自我練習

台大醫院神經部 邱偉華/吳瑞美醫師

此一部份提供了各關節部位的一些簡單家居運動。除了圖示外，讀者也須留意其文字敘述，同時也提醒讀者，在練習之前再一次確定已熟悉了解之前所提到的運動執行要點，以免發生運動傷害。

臉部表情

1. 練習臉部表情的變化，如：快樂、生氣、驚訝等…，並且使這些表情加以誇張化。每一次的表情練習，最好在鏡子前，利用鏡子給予視覺上的回饋，會使效果增強。每個表情三次，每次維持 3-5 秒。
2. 練習張嘴、閉嘴。每一次都盡可能的將嘴打開，閉上時確定嘴唇合併。每次練習做十次。
3. 練習舌頭靈活度。移動舌頭從左至右，再從右至左。來回十趟。
4. 練習眼瞼的靈活度。頭部固定不動，選擇水平的目標物(例如電視)，接著眼睛朝斜上方直視，固定 3-5 秒，每次練習五次，一天照三餐做。
5. 大聲唸“啊”、“意”、“ㄟ”、“喔”、“鳴”每次誇張嘴部表情，並持續 3-5 秒。



運動運動

家居運動自我練習

脖子

伸展訓練

1. 坐在一張硬質，且有高靠背的椅子。
2. 若我們先選擇左邊的肌肉做伸展運動，那麼先將左手固定，或是自然垂下。
3. 右手輕觸左上方腦勺，此時脖子不要出力。
4. 右手輕輕將頭部向右方壓下，也就是右耳碰右肩。(如圖一)
5. 直到左方肌肉微緊時便停止，並維持 10-20 秒，做 5-10 次。
6. 若是要伸展右方肌肉方法相同，只是左右手對調即可。



肌力訓練

1. 姿勢可採坐姿或站姿。
2. 若要訓練左側肌肉，我們便將左手輕放左上方頭部。
3. 以手部給予一適當阻力，頭部向左方對抗手部阻力。



運動運動

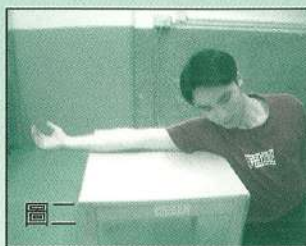
家居運動自我練習

4. 維持姿勢 5-10 秒，做 3-5 次。

肩膀

伸展訓練

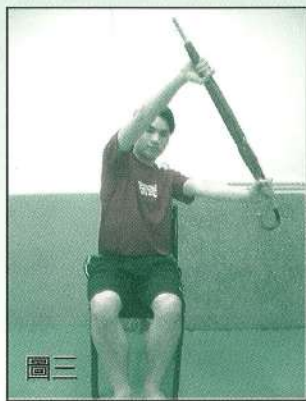
1. 採坐姿，並坐於適當高度的桌子或床邊。
2. 如圖二，先將手部平放於桌面，並緩緩利用身體力量將手臂向前推。
3. 並不一定要如圖所示，只要覺得腋下肌肉被拉緊即可。
4. 有輕微拉緊感覺時維持 10-20 秒，做 5-10 次。



圖二

肌力訓練

1. 採躺、坐或站姿，拿一把雨傘或適當長度的拐杖。(如圖三)
2. 將兩手握住雨傘或拐杖，手臂伸直。將雨傘或拐杖分別由下而上、上而下、左而右、右而左此四種方向做訓練。每個方向做 3-5 次。並可做斜線方向，例：右下至左上、右上至左下等…。



圖三



運動運動

家居運動自我練習

手臂、手指

伸展訓練

1. “禱告”伸展

- (1) 採坐姿，雙手合十，手指勿交插。(如圖四)
- (2) 指尖朝向天花板，使雙肘向上揚，感覺有拉緊時停止。
- (3) 維持此“禱告”姿勢約 20 秒。
- (4) 來回 5 次。



圖四

2. 手腕環繞伸展

- (1) 如圖五所示，將上臂固定後，手腕以緩慢的速度做圓圈式的環繞。
- (2) 順時針、逆時針各做 3-5 次。



圖五

3. 手指環繞伸展

- (1) 每個手指交替與拇指輕觸，如圖六所示。
- (2) 輕觸時，確定與拇指形成



圖六



運動運動

家居運動自我練習

一個小圓。

- (3) 以緩慢到快速的訓練，可達成較佳的手部協調。

肌力訓練

1. 前上臂

- (1) 以裝滿水的瓶子或 1-1.5 公斤的啞鈴。(重量因人而異，以適重且不造成任何傷害為主)
- (2) 採坐姿，緩慢彎曲手肘，啞鈴舉至胸前；再緩慢放下、伸直手肘。
- (3) 若緩慢速度讓手臂適應後，可調整速度，快速來回運動。

2. 後上臂

- (1) 同上述 1.(1)。
- (2) 採坐姿，將瓶子或啞鈴舉至背後。
- (3) 將手臂緩慢伸直，再緩慢彎曲。
- (4) 同上述 1.(3)

3. 手部

一般較簡易的訓練方式，可至運動用品店購買軟式網球，或是任何手掌大的軟性物品，文具店的黏土也可。放在手中，盡全力將其掐緊後



運動運動

家居運動自我練習

再放開，來回 15-20 次。

軀幹

伸展運動

1. 如圖七所示，躺平後，雙腳彎曲，手部平放腹部。
2. 雙腳從中，緩慢移至左側，膝蓋不一定要碰到床，此時若感到身體及大腿部有拉緊的感覺時，便可停住 20 秒，再回到中位。
3. 左方及右方可各做 10 次。
4. 倘若可輕鬆完成，那可配合頸部運動。當雙腳轉至左方時，同時頸部可緩慢轉至右方；同理當雙腳轉至右時，頸部可轉向左方。（如圖八）
5. 更進階，可搭配雙臂，雙臂可同頸或是同腳其中一方向。
6. 配合前述呼吸運動，速度緩慢，且協調進行。



圖七



圖八

肌力訓練

1. 前軀幹



運動運動

家居運動自我練習

- (1) 躺平且雙腳彎曲。
- (2) 如圖九所示，運用身體力量，以手輕觸膝蓋處此時頭部必要仰起，且不可閉氣。來回 10-15 次。
- (3) 進階動運，如圖十，可做斜向練習。
- (4) 做此運動，有坐骨神經問題者，切忌直接彎腰坐起。



圖九



圖十

2. 後軀幹

- (1) 採臥姿。
- (2) 以雙手將上半身撐起，停住 20 秒。(如圖十一)
- (3) 來回 10 次。



圖十一

髖部(大腿)

伸展運動

1. 前髖部

- (1) 一腳置於床外，另一腳靠近胸，並以手部將其抱住。
- (2) 吐氣時，將腳近胸伸展，停約 10 秒；吐氣



運動運動

家居運動自我練習

時放鬆。

2. 後髖部

- (1) 採仰躺姿勢，兩腳彎曲，床底靠牆。
- (2) 將一腳膝彎曲，腳平放於床上。
- (3) 將另一隻腳舉直，腳跟置於牆上。(如圖十二)
- (4) 可將身體向牆靠近些，可加強伸展效果。伸展時間為 10 秒。



圖十二

3. 內側髖部

- (1) 採仰躺姿勢，雙膝彎起，腳平放床上。
- (2) 如圖十三所示，將兩膝向兩方張開，伸展內側髖部肌肉。
- (3) 雙膝不定要碰到床。
- (4) 保持伸展姿勢 10-20 秒。



圖十三

肌力訓練

1. 如圖十四將臀部抬起，上下 30 次。
2. 進階動作如下所述：



圖十四



運動運動

家居運動自我練習

- (1) 可將手分別置於腹部，或向天花板方向伸直。
- (2) 可將其中一腳伸直，不碰床面，搭配手部動作練習。(圖十五)
- (3) 也可將其中一腳跨於另一腳之上，配合手部動作練習。



圖十五

膝部

伸展訓練

1. 採站姿，與肩同寬。
2. 如圖十六，向前跨步且身體向前傾，並以手支撐。
3. 保持腳跟與地平貼，腳尖向正前方。
4. 感覺小腿處有拉緊時保持 20 秒。來回 5-10 次。



圖十六

肌力訓練

1. 採站姿，與肩同寬。
2. 緩慢向下蹲，保持上身直立，且腳平貼於地面。
3. 再緩緩伸直膝蓋。來回 10-20 次。



運動運動

家居運動自我練習

4. 有退化性膝關節炎者，可略過不做。

腳部

伸展訓練

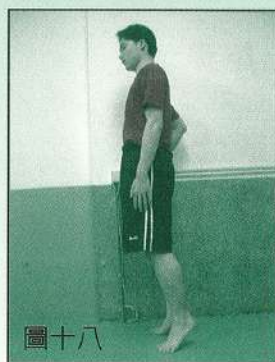
1. 採坐姿。
2. 如圖十七，將腳以緩慢速度轉圈。
3. 順，逆時鐘各做 10 圈。



圖十七

肌力訓練

1. 採站姿。與肩同寬。
2. 將腳跟提起，再回到站姿。來回 20 次。(圖十八)
3. 進階訓練可以單腳練習。7P



圖十八

參考文獻：

1. R.Wichmann, M.Walde-Douglas, C. Harris, "Fitness Counts", P1-24.
2. C. Kisner, L.A.Colby, "Therapeutic Exercise, Third Edition", P.309-328
3. J.C. Masdeu, L.Sudarsky, L. Wolfson, "Gait Disorders of Aging", P.415-427