

巴金森中心物理治療衛教

毛巾伸展操

楊文傑 物理治療師

-臺灣大學物理治療學系暨研究所-

毛巾操特色

- ▶ 器材方便取得
- ▶ 可用於伸展、柔軟操
- ▶ 毛巾可提供動作阻力、助力
- ▶ 可合併平衡、協調動作





運動原則

- ▶ 毛巾長度至少大於等於肩寬
- ▶ 每個動作停留8拍
- ▶ 每天1~3回



























