

主動肌力運動的目的：

若患者患側已有部分自主動作出現，在病情允許下，即可開始作主動運動的肌力訓練，有助維持基本身體適能，進一步增加肌肉力量。

主動肌力運動的原則：

1. 每個動作維持 5~10 秒為一次，用力時切勿憋氣，以免造成血壓上升。
2. 重覆 5~10 次為一回合，一天 2~3 回合，視患者能力而定。

一、上肢：

依患者能力可在平躺、半坐臥或坐姿下進行。若肌力進步，可綁適當重量的沙包或拿水瓶加強訓練強度。

■ 肩關節上抬/放下

1. 起始姿勢：患者上肢放身體旁邊。
2. 維持手肘伸直作上抬動作，抬高至耳朵旁維持 5~10 秒。
3. 過程中掌心朝向臉。
4. 慢慢帶回原位。



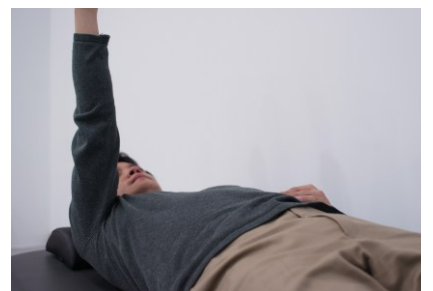
■ 肩關節外展/內收

1. 起始姿勢：患者上肢放身體旁邊。
2. 維持手肘伸直作側抬動作，抬高至耳朵旁維持 5~10 秒。
3. 過程中掌心朝向臉。
4. 慢慢帶回原位。



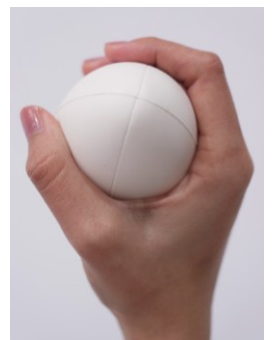
■ 肘關節彎曲/伸直

1. 起始姿勢：患者上肢前抬 90 度，肘關節彎曲放鬆。
2. 手肘伸直到底維持 5~10 秒。
3. 慢慢帶回原位。



■ 握力訓練

1. 雙手用力握拳 5~10 秒後慢慢放鬆。
2. 若能力較好者可使用握力器或握力球加以訓練。



二、下肢：

■ 抬臀訓練

1. 起始姿勢：患者平躺，兩腳踩床平貼於床面，雙腳膝蓋彎曲約 90 度。
2. 將臀部抬高維持 5~10 秒後再慢慢放下。
3. 若患側下肢無法穩定在彎曲位置，可經由家屬協助支撐完成動作。



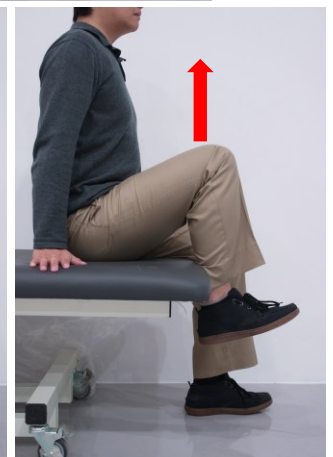
■ 股四頭肌訓練

1. 起始姿勢：患者平躺，膝蓋下方放枕頭。
2. 將小腿向上抬起，使膝蓋伸直後維持 5~10 秒，再慢慢放鬆。
3. 若患者能力較好，可在坐姿下訓練，小腿向上伸直後維持 5~10 秒，再慢慢放下。



■ 坐姿抬腿訓練

1. 於坐姿下，視患者能力而定，可選擇有靠背與無靠背椅子。
2. 將大腿向正上方抬起（注意身體不可往後傾倒），維持 5~10 秒後再慢慢放下。
3. 若能力較好，可同時作腳板往上翹的動作。



■ 坐到站訓練

1. 起始姿勢：於坐姿下，雙腳與肩同寬平穩踩放在地面。
2. 身體向前傾，站起來之後再慢慢坐下。
3. 視患者能力，可使用不同輔具支撐，如椅背、扶手、四腳拐或助行器。

