

守護長輩關節的日常儀式

預防攣縮與副木使用指南



長期臥床的無聲危機



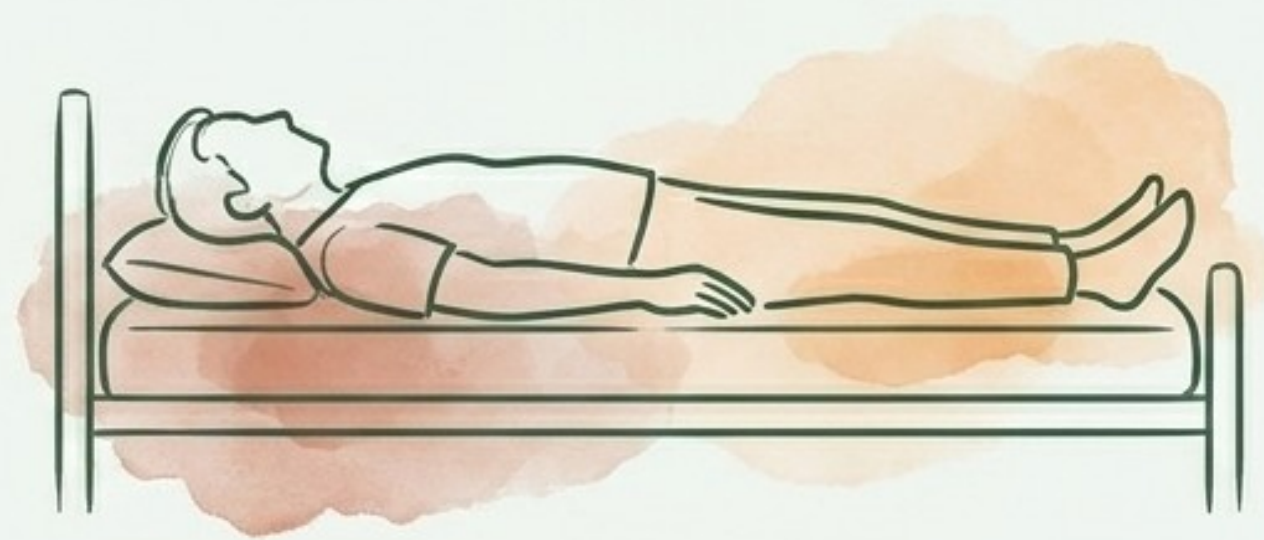
每天透過正確的輔具穿戴與關節運動，我們能有效打斷這個循環，
為長輩保留活動能力。

展開行動前的兩大神聖儀式



第一步：確實洗手

保護自己，也保護免疫力脆弱的長輩。



第二步：舒適擺位

協助長輩平躺，確保四肢自然放鬆，這是在最舒服的狀態下進行照護的基礎。

靜態防護的四大好幫手

手腕護木：支撐上肢關節

垂足板：預防下肢垂足

乾淨薄毛巾：阻隔摩擦

柔軟棉襪：保護脆弱皮膚



手腕護木穿戴三部曲



Step 1：穿入與定位

大拇指穿進副木孔洞，將「虎口」緊靠護木底端。手腕保持輕微伸直，指掌自然鬆放。



Step 2：固定腕部

優先黏貼腕部黏扣帶，這是避免護具滑動的核心關鍵。



Step 3：依序完成

接著由下往上，依序黏上手
指與上臂的黏扣帶。

垂足板穩固穿戴法



Step 1：腳跟靠底

將長輩的腳放入護具，確保「腳跟」完全貼齊護具底部。



Step 2：優先鎖定中段

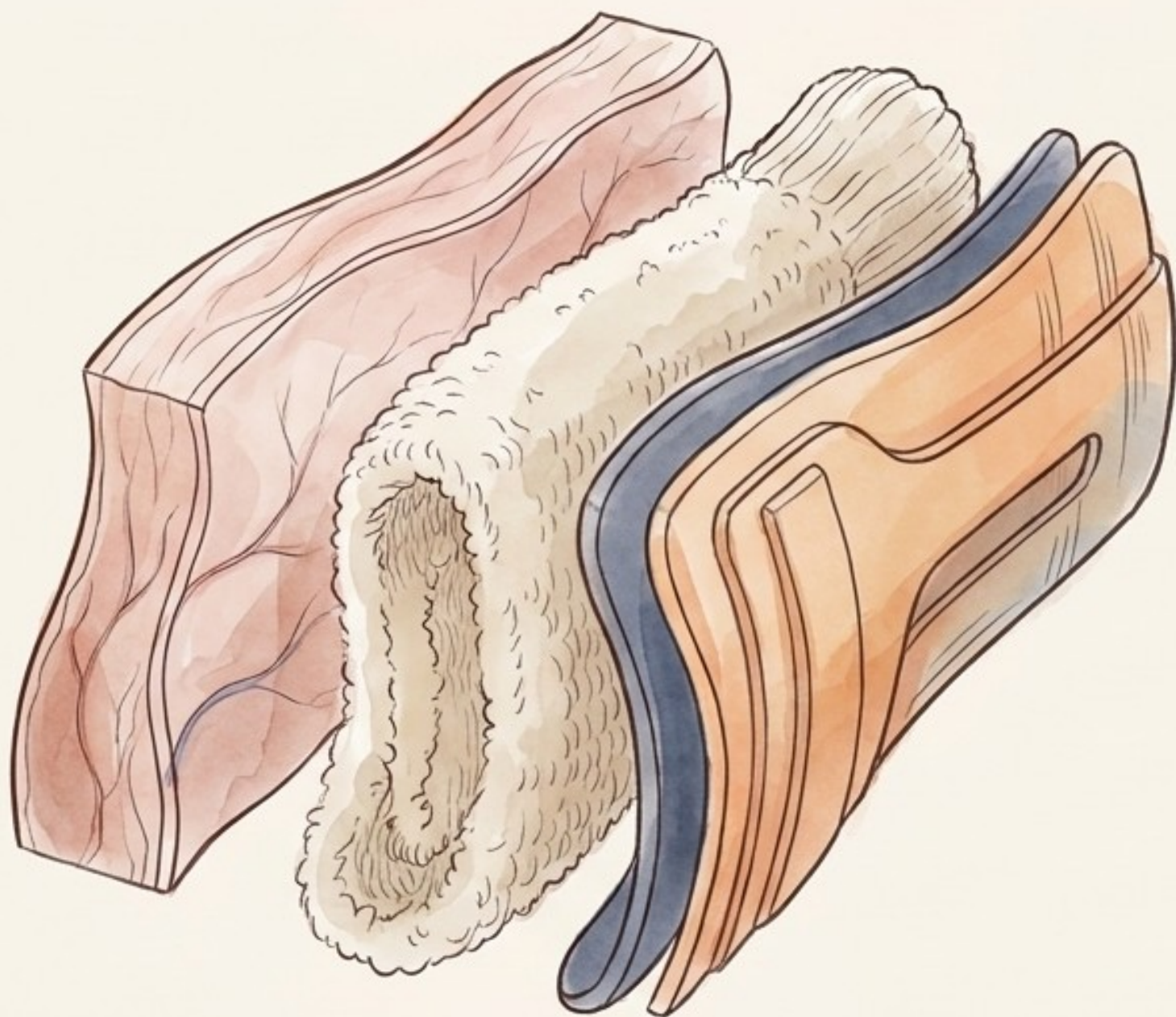
依照腳部大小調整適當鬆緊，先固定中間的帶子，確保腳跟位置被牢牢鎖定。



Step 3：兩側固定

確認腳跟未滑動後，再將另外兩條黏扣帶分別固定好。

脆弱皮膚的溫柔防護網



加強保護

皮膚較薄脆的長輩，穿戴前請先套上襪子或墊一層薄毛巾，避免護具邊緣摩擦破皮。

收尾動作

完成所有輔具穿戴後，照顧者請記得再次洗手，維持衛生。

輔具穿戴的黃金準則對照

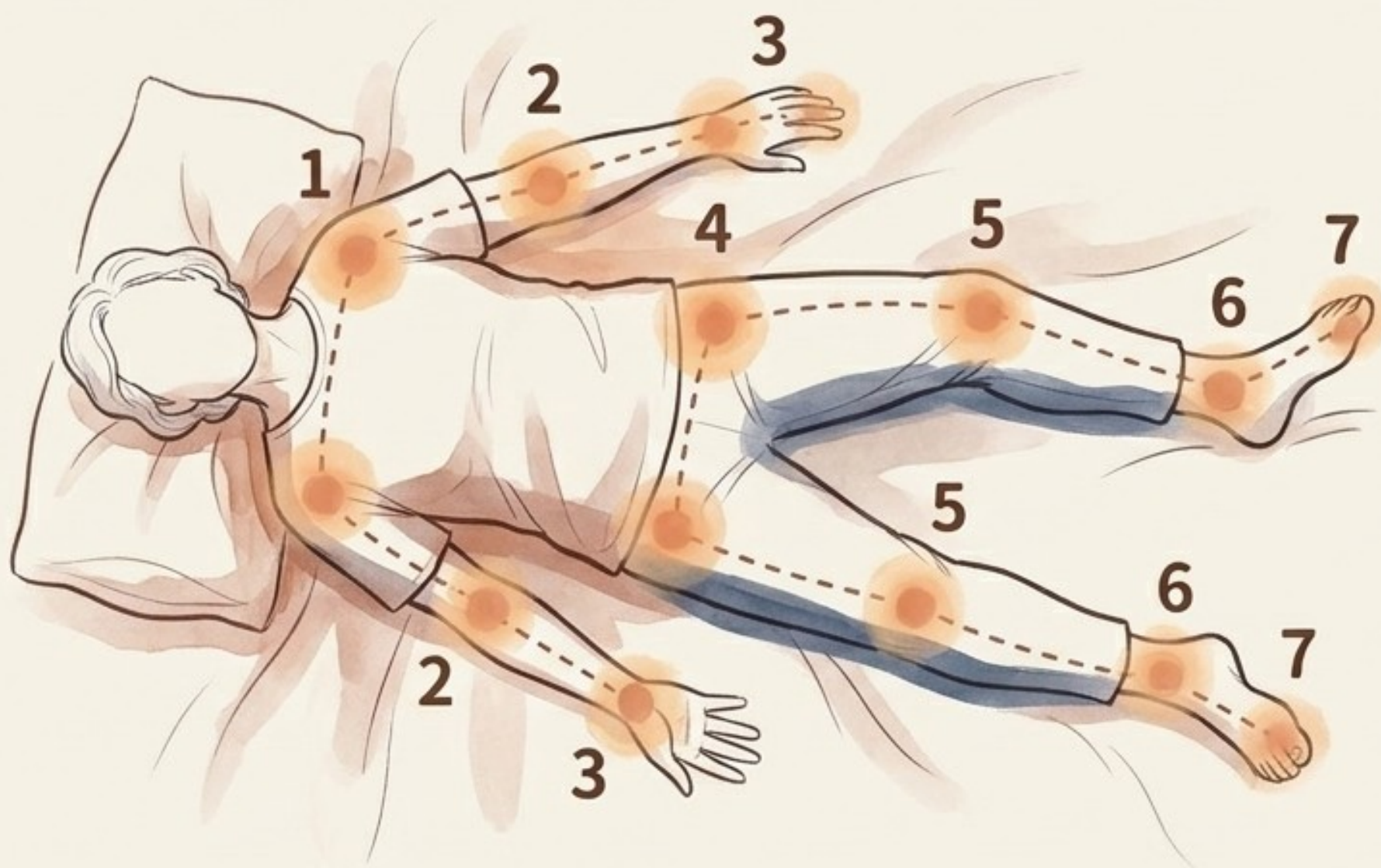
	手腕護木	垂足板
核心定位點	虎口靠緊底端 	腳跟貼齊底部 
黏貼順序	腕部 → 手指 → 上臂	中間 → 另外兩側



時間守則

- 前 30 分鐘黃金觀察期：檢查邊緣是否有紅腫或壓痕。
- 極限時間：每次穿戴以 2 小時為限。

啟動七大關節的人體巡航



動態活化分為上肢與下肢，我們將採取「由上到下」的順序，逐一喚醒每個關節：

上肢停靠站

1. 肩關節
2. 肘關節
3. 手腕與手指關節

下肢停靠站

4. 髖關節
5. 膝關節
6. 踝關節
7. 足指關節

肩關節：向上延展的弧線



固定：一手握住長輩手腕，另一手穩穩扶住手肘。

軌跡：以肩膀為軸心，手心朝向臉部，慢慢將長輩的手向上伸直舉高。

臨界點：達到「微緊繃處」即停，再慢慢放下。

來回輕柔慢做 10 次

肘關節：貼近肩膀的彎曲



固定：長輩手臂自然放床上。照顧者一手握腕關節，另一手扶肘關節。

軌跡：長輩掌心朝上，輕輕將手肘彎曲，使手掌貼近同側肩膀。

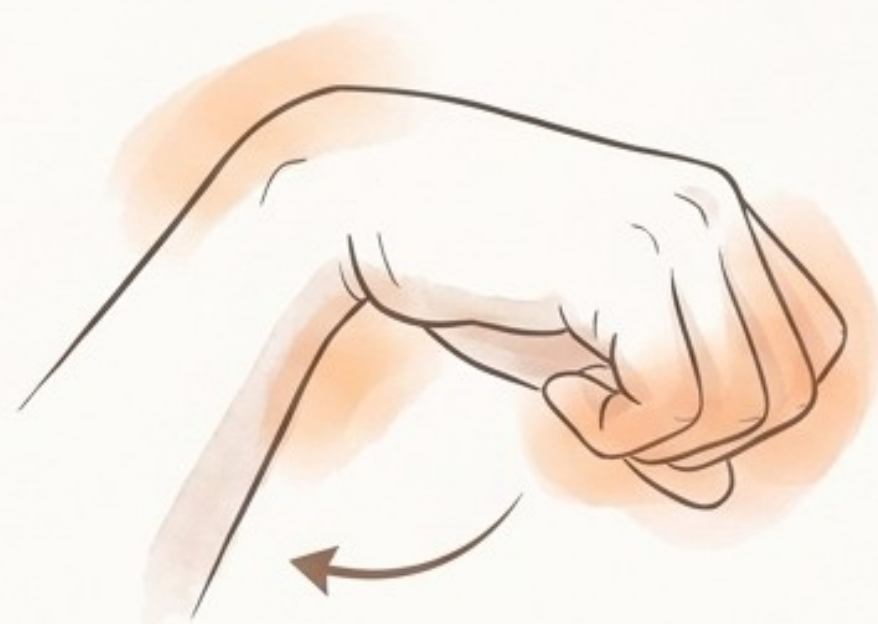
臨界點：感到有點緊繃時停下，並將手拉回伸直。

來回輕柔慢做 10 次

手腕與手指：開掌與握拳的交替



伸直開掌



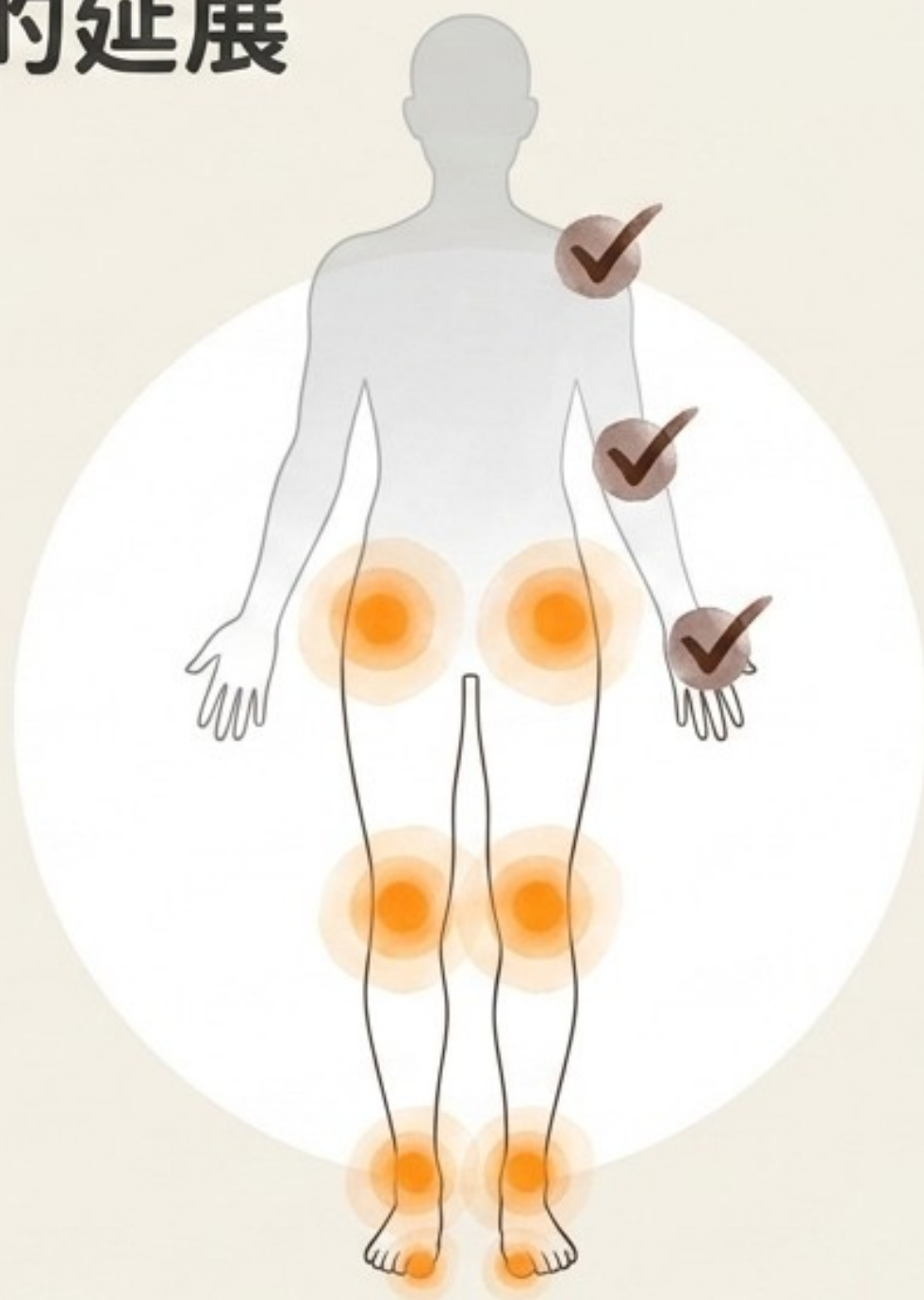
彎曲握拳

動作一（伸展）：以手腕為軸心，將手指往手背方向伸直，撐開手掌至緊繃處。

動作二（收縮）：將手腕往另一個方向彎曲，同時將指關節彎曲做出「握拳」動作。

來回輕柔慢做 10 次

進入下肢：穩固底盤的延展



上半身活化完成。接下來我們將重心轉移至下肢，利用大關節的帶動，維持腿部的血液循環與肌肉彈性。

髁關節：水平開合的律動



固定：一手穩妥托在膝蓋下方，另一手托住足後跟。

軌跡：保持腿部平躺狀態，慢慢將腿向外側拉開（外展），接著再慢慢向內收回（內收）。

來回輕柔慢做 10 次

膝關節：足底踏床的推疊



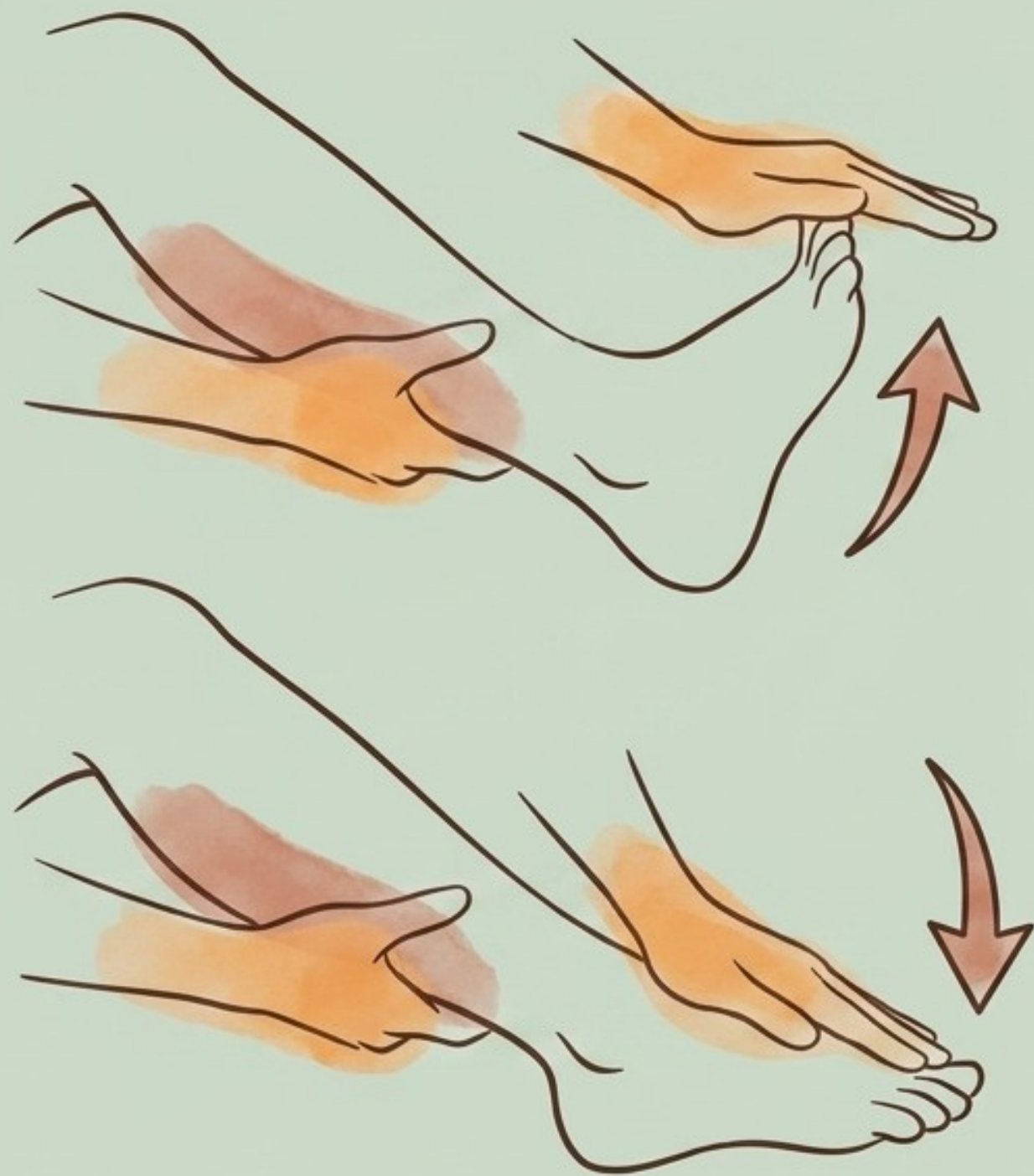
固定：一手握住足踝下方，一手扶在膝蓋下方。

軌跡：將小腿慢慢折向大腿，直到「足底平穩踏在床上」。

還原：再將腳慢慢拉回伸直狀態。

來回輕柔慢做 10 次

踝關節：上下推拉的蹺蹺板



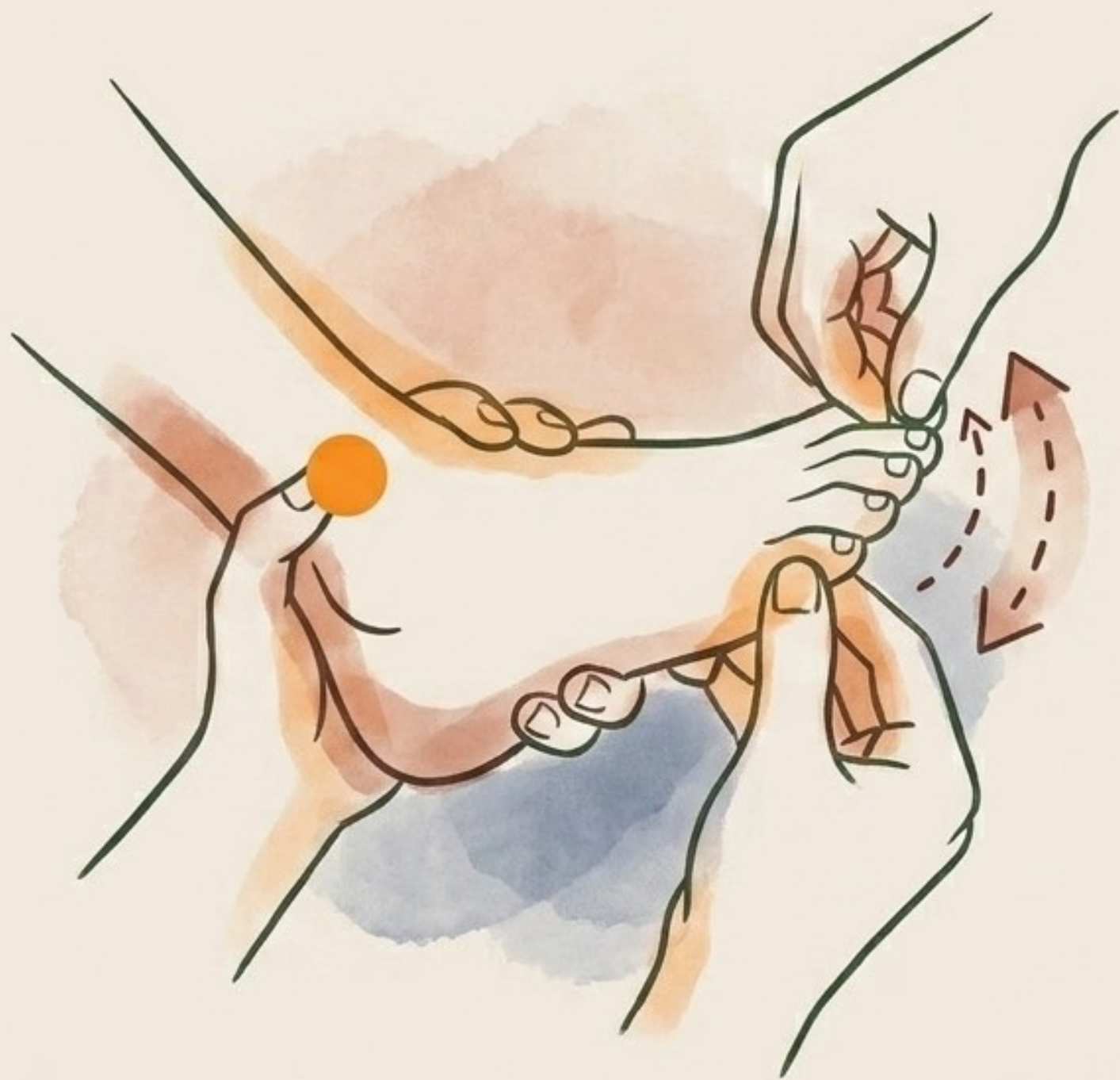
固定：一手始終扶在小腿靠近腳踝處，穩定底盤。

向上翹：另一手放在足底，將腳掌往身體方向推。

向下壓：同一手改放在足背（腳背），將腳掌往下壓。

來回輕柔慢做 10 次

足指關節：末梢神經的活化



固定：一手牢牢固定長輩的足踝部，
避免整條腿晃動。

軌跡：另一手專注活動腳趾。先將
腳趾往身體方向扳動，再往
床尾方向扳動。

來回輕柔慢做 10 次。
完成後，請照顧者再次洗手。

貫穿全套運動的核心心法

【1 個軸心】

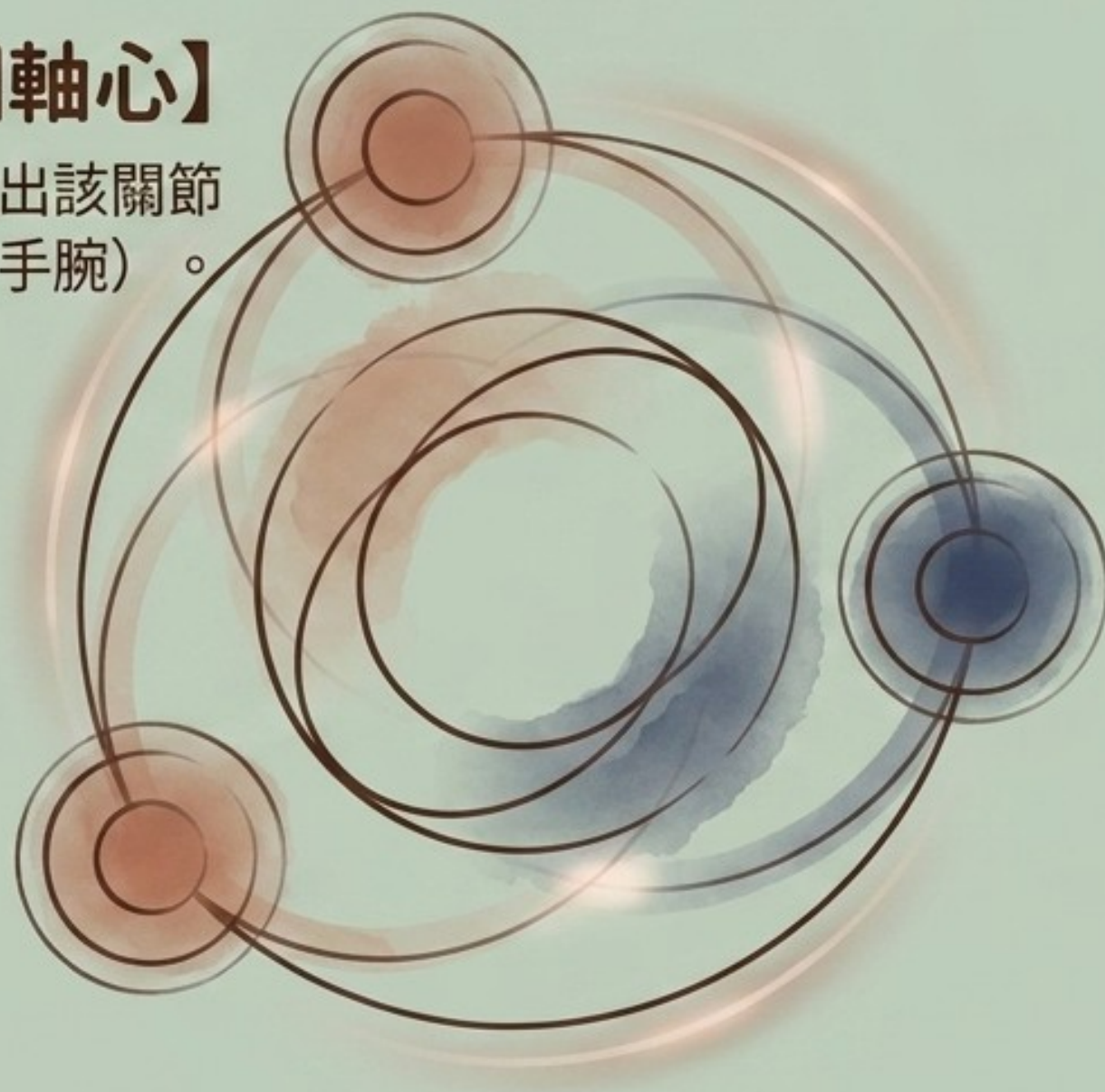
無論哪個部位，永遠先找出該關節的旋轉軸（如肩膀、手腕）。

【2 個抓握點】

一手負責「固定」根部，另一手負責「引導」活動端。

【3 大關鍵詞】

10次、輕柔、慢做。
絕不硬扯，到達緊繃處
即是完美的終點。



每次行動前的安全檢核儀表板



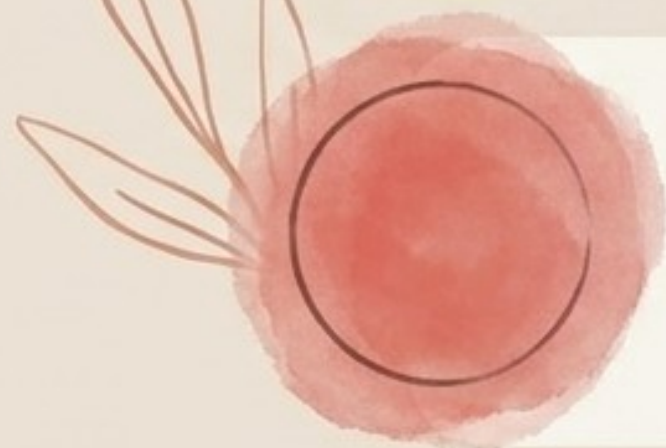
綠燈 (每日規律)

每個關節運動重複 10 次，每天可做 3 回。



黃燈 (避開時段)

為避免消化不良或嘔吐，請避開長輩飯前與飯後一小時內進行運動。



紅燈 (立即停止)

- 局部暫停：關節附近有管路、紅腫熱痛或傷口時，避開該部位。
- 全面停止：若長輩表現出明顯疼痛、強烈抗拒，請馬上停止動作。



最溫柔的陪伴，從正確的照護開始

正確的預防攣縮技巧與輔具使用，不僅能實質提升醫療與生活品質，
更是為長輩營造一個健康、友善、充滿尊嚴的照護環境。
每一次輕柔的彎曲與延展，都是守護他們日常的最佳力量。