



截肢病人的運動

截肢是指手術切除全部或部分的肢體。術後常因傷口腫脹、疼痛造成殘肢肌肉萎縮及關節攣縮。病人不論截肢前或截肢後，應及早開始運動以訓練肌肉力量。

運動可以達到以下目的：

- 手掌內握緊沙袋，運動肘部肌肉。
- 促使肌肉收縮保持作用，使關節保持正常的運動範圍，避免關節僵硬及肌肉攣縮。
- 促使病人及早接受體能訓練，學習自我照顧。
- 及早訓練作義肢裝置前之準備。

運動前準備

- 穿著寬鬆及吸汗透氣衣物。
- 運動前，先排空膀胱。
- 運動前可先按摩肌肉，以促進血液循環。
- 運動時，固定近心端的肢體，免除不必要的活動。
- 在整個運動過程，從開始到結束，動作要柔和、緩慢，速度要平均。
- 每日運動的次數，以少量多次為原則，效果最好；且每次運動時間以 15 ~ 20 分鐘為宜，並視個別情形增加或減少。
- 運動後若感到非常疼痛不適，請暫時停止運動，並請教您的醫師或復健師。

運動注意事項

- 截肢病人可能必須使用柺杖，使用柺杖前應先增加手臂三角肌的力量，方法如下：
 - 手掌內握緊沙袋，運動肘部肌肉。
 - 坐在床緣，將腿放在椅子上，手掌抵住床，將臀部抬高。
 - 練習單腳站立或跳躍。
- 上肢截肢病人，肩部的**外轉肌**和**伸肌**特別需要運動。

- 在膝關節以上截肢者，需特別注意大腿內收及伸展的肌肉。
- 截肢病人的運動需持久，除醫護人員協助外，還需要家屬給予支援與鼓勵，使截肢病人有勇氣繼續走下去。若您對截肢有任何疑問，歡迎隨時詢問。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2250
HE-88008