

### 7. 坐姿/躺姿雙腳輪流抬高



### 8. 半站起



### 9. 坐到站



### 10. 站姿下膝彎曲伸直



### 11. 站姿下原地踏步



### 12. 站姿下半蹲



## II. 運動劑量

請依照醫師或物理治療師建議執行

1. 強度 (10為最疲累的程度、1為最輕鬆的程度)

輕度 (1-4/10)  中度 (5-6/10)  
 高度 (7-8/10)  其他 \_\_\_\_\_

2. 次數

8-10下  10-15下  
 其他 \_\_\_\_\_

3. 工具

無  彈力帶  沙包  
 其他 \_\_\_\_\_

4. 頻率

\_\_\_\_\_/天, \_\_\_\_\_天/星期

## III. 柔軟度運動

請參考前面動作圖片依照物理治療師建議動作來執行

種類	運動劑量			
	強度	次數	工具	頻率
<input type="checkbox"/> 上肢	<input type="checkbox"/> 15秒	<input type="checkbox"/> 5-10	<input type="checkbox"/> 無	___/天
<input type="checkbox"/> 下肢	<input type="checkbox"/> 其他	下	<input type="checkbox"/> 彈力帶	,
<input type="checkbox"/> 頸椎	___	<input type="checkbox"/> ___	帶	___天/星期
<input type="checkbox"/> 胸椎		下	<input type="checkbox"/> 沙包	
<input type="checkbox"/> 腰椎			<input type="checkbox"/> 其他	
<input type="checkbox"/> 其他			___	

注意事項：

- (1) 訓練前要做伸展運動。
- (2) 請依據治療師給予強度執行，若病人感到輕鬆再逐漸增加次數。
- (3) 執行過程不要閉氣，施力時吐氣，放鬆時吸氣。
- (4) 訓練過之肌肉須適度時間休息，不要過度訓練，易造成傷害。
- (5) 訓練後若痠痛超過3天，需考量降低次數或強度。
- (6) 若動作不熟悉，需再詢問相關治療師。

請寫下您的問題：

### 自我評量 (是非題)

- ( ) 1. 肌耐力訓練需要家屬與病人一同參與，才能夠回到日常生活。
- ( ) 2. 柔軟度運動不需要持續15秒。

專業審查者：王偉德醫師  
參考資料

1. Liquori (2022) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 11th, LWW
2. Hagens (2021) ACSM's Resources for the Personal Trainer 6th LWW

制定日期：2024年5月 (第一版)  
編碼：7200-單張-中文-025-01

X	O	易辨
Z	L	易讀

復健醫學部衛教系列

# 居家運動處方 原則與注意事項

(肌耐力與柔軟度)



復健醫學部製作

諮詢專線：(04)7238595轉5032 / 5033

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人

**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

## 肌耐力與柔軟度

### 一、簡介

因疾病或長期住院臥床後導致肌耐力或柔軟度不足、以致功能性活動受限及有跌倒風險，除了治療師引導病人執行外，更需要病人本身與家屬一同配合治療師在家執行居家運動，才能夠讓病人回到日常生活。

### 二、肌耐力/柔軟度運動處方

以下為治療師針對病人肌耐力與柔軟度狀況設計個人化運動處方：

依據運動種類、運動頻率、運動時間、運動強度與相關注意事項

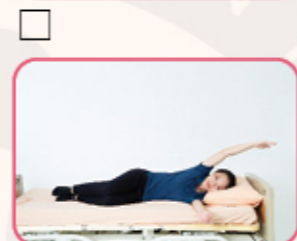
#### I. 運動種類

##### 阻力運動(肌耐力)-上肢

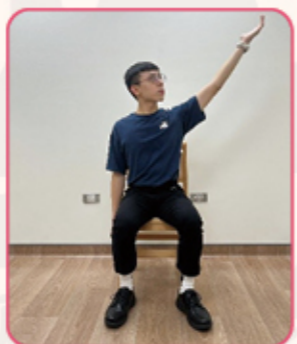
##### 1. 肩膀上舉運動



##### 2. 肩膀外展運動



##### 3. 坐姿/躺姿上肢斜向



##### 4. 肩膀繞圈



##### 5. 肘部彎曲伸直



##### 6. 腕部抓握訓練



##### 阻力運動(肌耐力)-下肢

##### 1. 直膝抬腿



##### 2. 髖外展內收



##### 3. 髖內轉外轉(膝內外倒)



##### 4. 膝伸直彎曲



##### 5. 抬臀運動



##### 6. 腳踝上勾下壓

