

## 巴金森氏症病友的居家運動 (床上躺姿運動篇)

巴金森氏症病友常因軀幹及上下肢活動度，靈活度及肌力不足，導致在床上翻身或是移動困難的問題產生。床上的躺姿運動可增加軀幹及上下肢活動度及肌力。建議一天做 2-3 回，一回 10-20 下

### 1. 上半身旋轉運動

平躺下，雙腳屈膝腳板平貼床面下半身不動  
雙手交握手肘伸直，往一側斜上方旋轉上半身



### 2. 下半身旋轉運動

平躺下，上半身不動  
雙腳屈膝腳掌平貼床面後，雙膝向左向右旋轉  
(半年內腰椎手術者不要做)



### 3. 單腳抱膝運動

雙手交握單腳膝蓋，將膝蓋往胸靠近，停留 20-30 秒  
若雙手無法握到膝蓋者，可用毛巾輔助



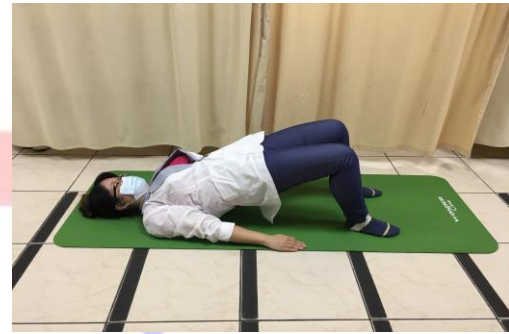
## 4. 肩關節運動(下圖)

平躺下，雙腳膝蓋伸直  
雙手伸直並拉緊毛巾高舉過頭  
過程中不可將背部拱起



## 5. 拱橋運動(下圖)

雙膝彎曲，腳掌平放床面  
屁股夾緊後抬離床面，持續約5秒



## 6. 腳踝上勾下踩運動



## 7. 下肢下踢伸直運動

將彈力帶纏在腳部，先膝蓋彎曲  
雙手拉緊彈力帶，腳向下踢將膝蓋伸直

