

上肢被動伸展運動



1. 肩膀水平運動

主要伸展的肌肉：胸肌(Pectoralis major)

方法：

學生仰臥，雙手作大字式向左右分開，手肘伸直，掌心向上，手與身軀約成 90°，然後慢慢將肩膊及手臂向床面或地氈面往下壓，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒。



2. 肩膊上舉

主要伸展的肌肉：肩伸肌(Shoulder extensor)

方法：

學生仰臥，協助伸展者扶著學生的上臂，先將肩膊向外轉，然後緩緩將學生的手臂向頭部方向上舉，盡量將上臂貼近學生的耳朵，手肘則一直保持伸直，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒。



3. 手肘、手腕和手指的伸展

主要伸展的肌肉：手肘屈肌、手腕屈肌和手指屈肌(Elbow, wrist and finger flexors)

方法：

學生仰臥，協助伸展者以左手承托學生的右手肘，右手以握手的方式握著學生右手掌，然後將學生手肘伸直，並將學生的手掌心轉向上，最後將學生的手腕慢慢向下壓，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒。完成後轉手重複以上程序。



4. 前臂外轉

主要伸展的肌肉：前臂旋前肌(Pronator)

方法：

學生仰臥，協助伸展者一手承托學生的手肘，另一手握扶學生的前臂，然後將學生的手肘伸直，並將學生的前臂緩緩向外轉至手掌心向上，維持最少 30 秒。要注意的是協助伸展者應握著學生的前臂，否則只會拉鬆學生手腕韌帶。



5. 肩胛水平外展

主要伸展的肌肉：菱形肌(Rhomboid)

方法：

學生仰臥，將學生的雙手屈曲及水平放於胸前，協助伸展者一手承托學生的手肘，然後將學生的手肘往外推，維持最少 30 秒。要注意的是協助伸展者應握著學生的前臂。