

牽拉伸展運動的目的

1. 預防肌肉攣縮和變形。
2. 維持肌肉柔軟度。
3. 加強肢體循環與血液回流。
4. 減少疼痛。

牽拉伸展運動的原則

1. **牽拉伸展動作必須穩定緩慢，切勿太快以避免拉傷肌肉。**
2. 每個動作做到關節之可活動範圍的極限後，停留 10 秒為一次，切勿過度用力。
3. 每個牽拉伸展動作重覆 10 次為一回合，一天 2~3 回合。
4. 可先給予熱敷，再做牽拉伸展運動。

一、大腿後肌伸展

1. 於患者平躺姿勢下，將患者下肢維持膝蓋伸直的姿勢，慢慢向上拉高，直到大腿後側有拉緊的感覺。
2. 停 10 秒，再慢慢放鬆回原來位置。



二、小腿後肌伸展

1. 於患者平躺姿勢下，一手握住患者腳跟，讓患者腳掌踩在手臂上，一手置於患者膝蓋上方，維持膝蓋伸直姿勢。
2. 將患者腳掌往頭部方向拉筋，直到小腿後側有拉緊的感覺。
3. 停 10 秒，再慢慢放鬆回原來位置。



三、股四頭肌伸展

1. 於患者側躺姿勢下，執行者位於患者後方。
2. 一手固定臀部位置，一手將上端小腿彎曲到底，並順勢將大腿向後伸展，直到大腿前側有拉緊的感覺。
3. 停 10 秒，再慢慢放鬆回原來位置。



三、上肢整合性伸展

1. 於患者坐姿或平躺姿勢下，一手扶在手肘後側，一手握在患者掌心，順勢將手指完全撐直。
2. 將肘關節完全伸直，同時將腕關節與掌心向後伸展，直到上臂與前臂前側皆有拉緊的感覺。
3. 停 10 秒，再慢慢放鬆回原來位置。

