

### 階段三 階段三 Stage 3

患者提胸向身體兩側，訓練腰部兩側肌肉。  
患者提胸向身体两侧，训练腰部两侧肌肉。  
Patient can do chest lift towards right/left side to train abdominal oblique muscles.



### 盆骨控制 盆骨控制 Pelvis control

主要動作: 骨盆前後擺動  
主要參與肌肉: 腹肌, 背肌, 臀部肌肉, 前腹肌  
相關功能恢復: 軀幹及盆骨的穩定和控制

主要動作: 骨盆前后摆动  
主要参与肌肉: 腹肌, 背肌, 臀部肌肉, 前腹肌  
相关功能恢复: 躯干及盆骨的稳定和控制

Main action: pelvic tilting  
Participating muscles: abdominal, back, gluteal and anterior hip muscles  
Related function recovery: trunk and pelvis stability and control

### 階段一 階段一 Stage 1

患側在上，照顧者雙手交疊放在患者盆骨上協助患者盆骨前後擺動。  
患侧在上，照顾者双手交叠放在患者盆骨上协助患者盆骨前后摆动。

Patient's affected side up, caregiver holds the pelvis and helps patient pelvic tilting.



### 階段二至三 階段二至三 Stage 2-3

患者自主控制盆骨前後擺動。  
患者自主控制盆骨前后摆动。  
Patient tilts the pelvis independently.



### 階段三 階段三 Stage 3

照顧者雙手交疊放在患者盆骨前方，然後把盆骨向後拉(紅色箭嘴示)，指示患者用力把盆骨向前(藍色箭嘴示)，途中給予阻力，維持動作3-5秒。

照顾者双手交叠放在患者盆骨前方，然后把盆骨向后拉(红色箭嘴示)，指示患者用力把盆骨向前(蓝色箭嘴示)，途中给予阻力，维持动作3-5秒。

Caregiver overlaps fingers around the iliac crest, pull the pelvis backward (indicated with red arrows). Ask the patient to bring his pelvis forward against caregiver's resistance (indicated with blue arrows). Hold for 3-5 seconds.



### 膝部伸直 (坐) 膝部伸直 (坐) Knee extension (sitting)

主要動作: 膝蓋伸直  
主要參與肌肉: 前大腿肌肉  
相關功能恢復: 由坐至站立，步行

主要动作: 膝盖伸直  
主要参与肌肉: 前大腿肌肉  
相关功能恢复: 由坐至站立，步行

Main action: knee straightening  
Participating muscles: anterior thigh muscles  
Related function recovery: sit to stand, walking

### 階段一 階段一 Stage 1



患者坐著，健側承托患側並協助患側膝部伸直。  
患者坐着，健侧承托患侧并协助患侧膝部伸直。

In sitting, patient puts good foot under affected foot. Good leg assisted knee straightening of the affected leg.

### 階段二至三 階段二至三 Stage 2-3



患者自主伸直患側膝部，保持動作3-5秒。

Patient straightens affected knee independently. Hold for 3-5 seconds.

### 踝背屈 (坐) 踝背屈 (坐) Ankle dorsiflexion (sitting)

主要動作: 踝關節向上屈曲  
主要參與肌肉: 小腿前方肌肉  
相關功能恢復: 步行, 上樓梯

主要动作: 踝关节向上屈曲  
主要参与肌肉: 小腿前方肌肉  
相关功能恢复: 步行, 上楼梯

Main action: ankle bend upward  
Participating muscles: anterior ankle muscles  
Related function recovery: walking, walking upstairs

### 階段一至三 階段一至三 Stage 1-3



患者坐著，把踝關節向上屈曲(藍色箭嘴示)，保持動作3-5秒。如患者能力不足，照顧者可拍打患側小腿前的肌肉(紅色箭嘴示)及協助患側把踝關節向上屈曲。

In sitting, patient bends the ankle of the affected side upward independently (indicated by blue arrow). Hold for 3-5 seconds. Caregiver can assist by stroking the muscles over anterior lower leg (indicated with red arrows) and helping bending ankle upward if patient do not have enough strength.

每個中風患者的情況不同，因此運動的選擇也不一樣。如有疑問，請詢問你的物理治療師。

每个中风患者的情况不同，因此运动的选择也不一样。如有疑问，请询问你的物理治疗师。  
Stroke patients with different conditions may suit different exercises. For any enquiry, please approach your physiotherapist.

鳴謝 / ACKNOWLEDGEMENT  
新界西醫院聯網 病人啟力基金  
鸣谢 / ACKNOWLEDGEMENT  
新界西医院联网 病人启力基金  
Supported by  
Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster

屯門醫院物理治療部

屯门医院物理治疗部

Physiotherapy Department,  
Tuen Mun Hospital

中風康復 中风康复 Stroke Rehabilitation

重拾活動能力

重拾活动能力

Regaining Motor Control



## 简介 简介 Introduction

中风后，部份患者患肢会失去活动能力，使日常生活变得困难。

患者肌肉力量的恢复可以分为四个阶段：

1. 启动能力恢复 - 利用被动及重复的动作啟動肌肉活動能力
2. 稳定性控制能力恢复 - 患肢保持固定位置的能力，以准备动态运动训练
3. 动态控制能力恢复 - 患肢能够进行全幅度或部分的动态活动
4. 日常活动技巧及能力恢复 - 将训练得来的活动能力应用於日常生活中

要进行任何功能训练，前三个阶段的掌握是重要的。照顾者亦可透过以下简单的运动训练加快恢复患者的活动能力：

中风后，部份患者患肢会失去活动能力，使日常生活变得困难。

患者肌肉力量的恢复可以分为四个阶段：

1. 启动能力恢复 - 利用被动及重复的动作启动肌肉活动能力
2. 稳定性控制能力恢复 - 患肢保持固定位置的能力，以准备动态运动训练
3. 动态控制能力恢复 - 患肢能够进行全幅度或部分的动态活动
4. 日常活动技巧及能力恢复 - 将训练得来的活动能力应用於日常生活中

要进行任何功能训练，前三个阶段的掌握是重要的。照顾者亦可透过以下简单的运动训练加快恢复患者的活动能力：

Many patients may lose their motor control after stroke, which will affect their daily activities.

The regain of muscle power will go through four main stages:

1. Movement initiation – to initiate normal movement pattern by passive and repetitive movement
2. Static control – to regain stability of affected limbs in preparation of dynamic movement
3. Dynamic control – movement of affected limbs
4. Skills and abilities – to handle activities in daily life using motor control regained previously

The mastery of the first three stages is crucial for patients to carry out any functional training. Caregivers can facilitate patient's return by making use of the following simple exercises:

以下運動示範會以右側作患肢

以下运动示范会以右侧作患肢

Exercises below will use right side as affected side.

## 橋式 桥式 Bridging

主要動作: 髋伸, 背伸

主要參與肌肉: 後大腿肌肉  
，臀部肌肉，背肌  
相關功能恢復: 站立，步行

主要動作: 髋伸, 背伸

主要參與肌肉: 后大腿肌肉  
，臀部肌肉，背肌  
相關功能恢復: 站立，步行

Main action: hip and back straightening

Participating muscles: The back of thigh, gluteal and back muscles

Related function recovery: standing, walking

### 階段一 阶段一 Stage 1

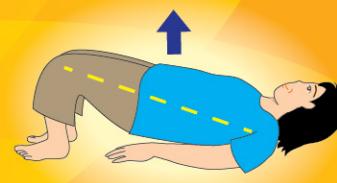


照顧者將手放於患者患肢臀部及膝部，協助患者完成橋式動作。

照顧者将手放于患者患肢臀部及膝部，协助患者完成桥式动作。

Caregiver places hands on patient's hip and knee, facilitating patient to bridge up.

### 階段二至三 阶段二至三 Stage 2-3



患者屈膝並用力自行挺起臀部離床。  
保持動作3-5秒，然後慢慢回復原位。  
如患者力量不足，照顧者可照上一階段的原則協助患者完成動作。

患者屈膝并用力自行挺起臀部离床。保持动作3-5秒，然后慢慢回复原位。  
如患者力量不足，照顾者可照上一阶段的原则协助患者完成动作。

Bend knees and bridge buttock up, hold for 3-5 seconds, then return to original position. Caregiver can facilitate lifting action as previous stage if patient does not have enough strength.

### 階段三 阶段三 Stage 3



患者健肢伸直離地，患肢屈膝並用力自行挺起臀部離床。保持動作3-5秒，然後慢慢回復原位。

患者健肢伸直离地，患肢屈膝并用力自行挺起臀部离床。保持动作3-5秒，然后慢慢回复原位。  
Bind good knee and lift bad leg off the ground, lift the buttock up and hold for 3-5 seconds, then slowly return to original position.

## 髋膝屈曲 髋膝屈曲 Hip/knee flexion

主要動作: 前髖肌肉，後大腿肌肉  
主要參與肌肉: 臀屈肌，膕繩肌  
相關功能恢復: 步行，行樓梯

主要動作: 前髖肌肉，後大腿肌肉  
主要參與肌肉: 臀屈肌，膕繩肌  
相關功能恢復: 步行，行樓梯

Main action: hip & knee bent  
Participating muscles: anterior hip, the back of thigh muscles  
Related function recovery:  
walking, stairs walking

### 階段一 阶段一 Stage 1



照顧者托起患者患側腿部，協助屈曲患側髖膝關節。

Caregiver supports and helps bend and straighten patient's affected hip and knee.

### 階段二至三 阶段二至三 Stage 2-3



患者自行屈曲患側髖膝關節及膝部，保持動作3-5秒。病人可在開始時先靠床邊臥，把患肢放離床再進行同樣動作以增加難度。

如患者力量不足，照顧者可照上一階段協助患者屈曲腿部。

患者自行屈曲患側髖膝關節及膝部，保持动作3-5秒。病人可在开始时先靠床边卧，将患肢放离床再进行同样动作以增加难度。

如患者力量不足，照顾者可照上一阶段协助患者屈曲腿部。

Patient bends affected hip and knee, then hold for 3-5 seconds.

To increase difficulty, patient can perform the same movements with leg hanged out of bed. Caregiver may facilitate hip and knee flexion as previous stage if patient does not have enough strength.

### 階段三 阶段三 Stage 3



患者自行屈曲患側腿部(藍色箭嘴示)時，照顧者給予阻力(紅色箭嘴示)，保持髖膝屈曲3-5秒。

患者自行屈曲患側腿部(蓝色箭嘴示)时，照顾者给予阻力(红色箭嘴示)，保持髋膝屈曲3-5秒。

Caregiver gives resistance (indicated with red arrows) while patient is bending the affected hip and knee (indicated with blue arrows). Hold for 3-5 seconds.

## 髋关节内收 髋关节内收 Hip adduction

主要動作: 髋內收  
主要參與肌肉: 大腿內收肌群  
相關功能恢復: 維持髖關節穩定

主要動作: 髋內收  
主要參與肌肉: 大腿內收肌群  
相關功能恢復: 維持髖關節穩定

Main action: hip adduction  
Participating muscles: medial hip muscles  
Related function recovery:  
maintain stability of hips

### 階段一 阶段一 Stage 1

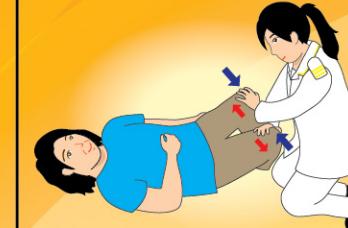


照顧者輕坐於患肢腳面，協助患者屈膝及協助雙腿進行開合動作。

照顾者轻坐于患肢脚面，协助患者屈膝及协助双腿进行开合动作。

Caregiver sits lightly on patient's dorsum of foot, helps patient to bend the knees and facilitate opening and closing of legs.

## 階段二 阶段二 Stage 2



患者屈膝自行將雙腿合上(藍色箭咀示)。照顧者將雙手放於膝旁加上阻力(紅色箭咀示)。保持髖關節內收3-5秒。

患者屈膝自行将双腿合上(蓝色箭咀示)。照顾者将双手放于膝旁加上阻力(红色箭咀示)。保持髋关节内收3-5秒。

Open and close the legs with knees bent (indicated with blue arrows) while caregiver provide resistance with hands place around patient's knees (indicated with red arrows). Hold for 3-5 seconds.

### 階段二至三 阶段二至三 Stage 2-3



#### 運動A Exercise A

患者屈膝並自行完成雙腿開合動作。如患者力量不足，照顧者可照第一階段原則協助患者完成動作。

患者屈膝并自行完成双腿开合动作。如患者力量不足，照顾者可照第一阶段原则协助患者完成动作。

Close the thighs with knees bent. Caregiver can facilitate the closing of thighs if patient do not have enough strength.

#### 運動B Exercise B



健肢保持直立，患肢進行髖關節開合動作。此運動應變化為將患肢保持位置，健肢自行進行開合動作。

健肢保持直立，患肢进行髋关节开合动作。此运动应变化为将患肢保持位置，健肢自行进行开合动作。

With knees bent, hold the position of good limb while open and close the affected limb. This exercise should also be done with holding affected limb and moving good limb.

## 腰腹強化 腰腹强化 Abdominal strengthening

主要動作: 軀幹屈曲及旋轉  
主要參與肌肉: 腹肌  
相關功能恢復: 軀幹穩定，  
起床

主要動作: 軀幹屈曲及旋轉  
主要參與肌肉: 腹肌  
相關功能恢復: 軀幹穩定，  
起床

Main action: trunk bending and rotation  
Participating muscles: abdominal muscles  
Related function recovery: abdominal stability, get up from bed



### 階段一 阶段一 Stage 1

照顧者協助患者屈曲雙腿，然後患者用手緊抱雙腿。

照顾者协助患者屈曲双腿，然后患者用手紧抱双腿。

Caregiver helps patient bend affected leg. Patient puts arms across legs.



### 階段二至三 阶段二至三 Stage 2-3

照顧者用手托起患者肩胛骨及輕按患側膝部，協助患者收腹提胸，直至肩胛骨離床。鼓勵患者自主收腹提胸，避免頸部用力。保持動作3-5秒。

照顾者用手托起患者肩胛骨及轻按患侧膝部，协助患者收腹提胸，直至肩胛骨离床。鼓励患者自主收腹提胸，避免颈部用力。保持动作3-5秒。

Caregiver supports patient's scapula and affected knee, and assists patient to do chest lift. Patient's scapula should be lifted up. Patient can do chest lift independently with good arms pulling thigh or across chest if he/she has enough strength. Avoid neck pull. Hold for 3-5 seconds.