



Salam Bahagia

Badan Sehat Aman Sejahtera

祝福您

身體健康 平安吉祥

# Gerak Persendian Pasif Bagi Pasien Yang Terbaring

## 臥床病人的 被動關節運動

### Rumah Sakit Budha Terpadu Tzu Ch 佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院

Saluran Telepon hot pelayanan kesehatan  
各院區健康諮詢專線：

Rumah Sakit Tzu Chi Hua Lian 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Yu Li 玉里慈濟醫院：(03)8882718 Ext. 710

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Kuan Shan 關山慈濟醫院：(089)8148000 Ext.128

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Taipei 台北慈濟醫院：(02)66289779 Ext.2236

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Tai Zhung 台中慈濟醫院：(04)25368069

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Da Lin 大林慈濟醫院：(05)2648333

Rumah Sakit Tzu Chi Da Lin bekerjasama dengan Poliklinik Tou Liu

大林慈濟醫院附設斗六門診部：(05)5372000 Ext.127

Web site : <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 98.03 制定

E8R2876720-01

中印文



Bagi pasien yang sepenuhnya tidak mampu bergerak, untuk mencegah dampak sampingan, perlu dibantu orang lain, hal demikian disebut gerak persendian pasif

對於完全無法自行活動的病人，必須由旁人協助來完成肢體的活動，避免一些後遺症的發生，這些動作稱之為被動關節運動。

### Mengapa terhadap pasien terbaring perlu dilakukan gerak persendian pasif ?

為何要對臥床病人做被動關節運動？

1. Untuk mengurangi kemungkinan sendi jadi kaku.  
降低關節僵硬的機率。
2. Menghindarkan timbulnya ketegangan otot, selaput sendi dan ligament.  
避免肌肉、關節囊、韌帶變緊。

1

3. Merangsang peredaran darah pada anggota badan dan seluruh tubuh.

刺激四肢與身體的血液循環。

4. Merangsang syaraf sensoris.  
提供感覺神經的刺激。

5. Mempercepat pemulihan fungsi pada anggota badan, sekaligus melakukan pemanasan sebelum melangsungkan olahraga.

幫助病人手足儘早回復功能，並作為主動運動前的工作。

### Dasar gerak persendian pasif 執行被動關節運動的原則

1. Lepaskan semua aksesoris busana yang dapat menghambat gerak persendian.  
除去一些會限制關節運動的衣物配件。

2

2. Satu tangan memegang persendian pasien yg dekat, tangan lain menahan bagian persendian yg. agak jauh atau tepat pada sendinya.

一手握住病人的近端關節，另一手支持遠端部位或關節。

3. Gerakkan sendi semaksimal mungkin, sebatas pasien tidak merasa sakit.

在病人沒有疼痛、沒有受限的最大範圍內運動。

4. Ketika menjalankan latihan, gerakan harus lamban dan teratur.

過程中，動作需緩慢且規律。

5. Tiap gerakan diulang 5 - 10 kali, sehari melakukan 3 - 5 latihan

每天可為病人做3到5回，每個動作每回持續5-10次。

3

## Yang Perlu Diperhatikan 注意事項

1. Amati respon pasien, bila timbul rasa sakit atau ada reaksi penolakan, latihan harus segera dihentikan.

觀察病人的反應，若有疼痛或抗拒情形立即停止。

2. Dekatkan pada kita bagian tubuh pasien yang digerakkan, agar tidak terlalu banyak menguras tenaga.

讓病人運動部位盡量靠近自己的身體，以免耗力。

3. Berikan dorongan semangat kepada pasien yang masih mau berinisiatif menggerakkan persendiannya. 鼓勵仍有部分活動功能的病人其主動執行關節活動。

4

4. Penerapan latihan gerak persendian pasif seperti diterangkan di bawah, harus melalui pengawasan atau bimbingan ahli physical treatment.

以下所介紹的被動關節活動，需經物理治療師指導後，才可以替病人執行關節活動。

### Gerak persendian pasif 被動關節運動

1. Gerakan anggota badan atas  
上肢運動

■ Gerakan bagian bahu  
肩部動作

- ◎ Mengangkat ke atas :  
Gerakan sedapat mungkin sampai pada samping telinga.

上舉：動作盡量到耳旁。



## ◎ MGerakan memutar:

Rentangkan lengan bagian atas sejajar bahu dan membentuk sudut 90o dengan tubuh, lekukkan sendi siku sampai 90o lalu diangkat sesuai gerakan dalam gambar 1- 4 di bawah.

旋轉：把病人的上臂擺在肩外展90度及手肘彎曲90度下執行下列動作，如圖1-4。



7

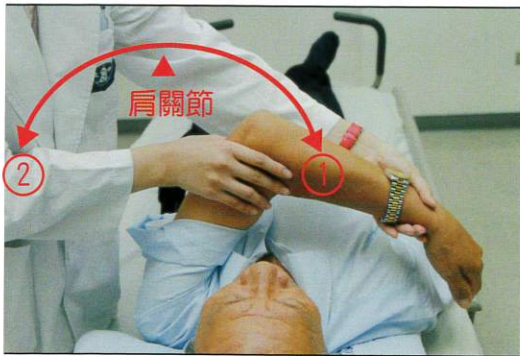


8

◎ Menarik Punggung:

Lengan diangkat ke atas kemudian digerakkan ke sisi samping yang lain.

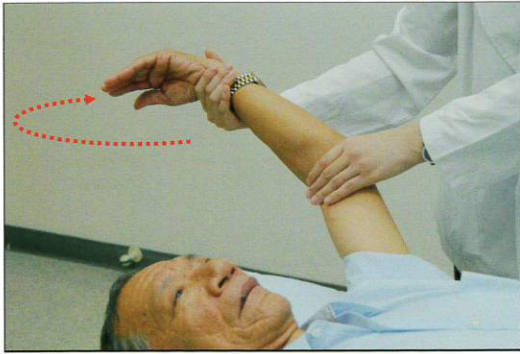
拉背：抬高手臂移至對側肩部。



◎ Gerakan melingkar:

Padukan gerak sendi bahu ke berbagai arah, lengan diangkat dan direntangkan melebihi batas kepala, lalu digerakkan ke sisi bahu sebelah lain, kemudian menyusuri sisi tubuh itu, berangsur kembali ke posisi semula, gerakan dilakukan bergantian, searah serta berlawanan dengan jarum jam, masing-masing sebanyak satu kali.

繞圈運動：結合了肩關節各個方向的動作，先貼著床舖往外打開過頭，然後再將手帶往對側肩膀，延著對側身體，慢慢放回來，順時針及逆時針方向各一次。



11



■ Gerakan persendian siku dan lengan depan

手肘和前臂運動

◎ Luruskan dan lekukkan sendi siku.

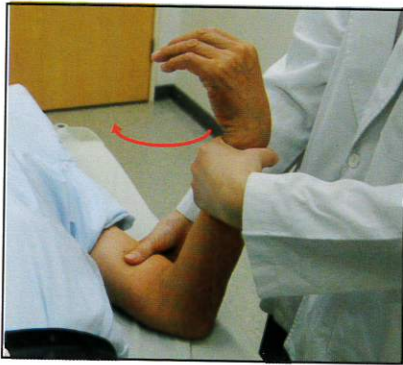
肘彎曲及伸直。



12

◎ Lengan bagian depan diputar ke dalam dan ke luar

前臂內旋及外旋。

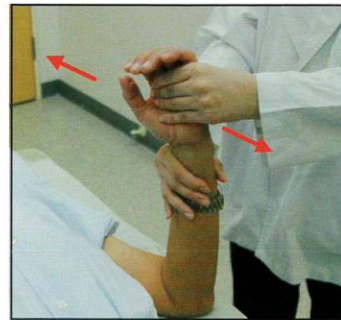
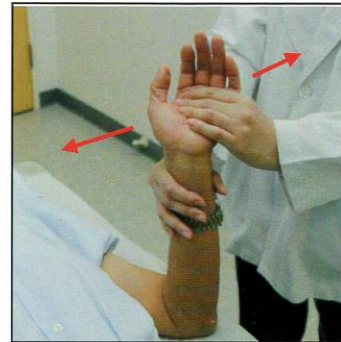


■ Gerakan pergelangan tangan dan bagian tangan yang lain.

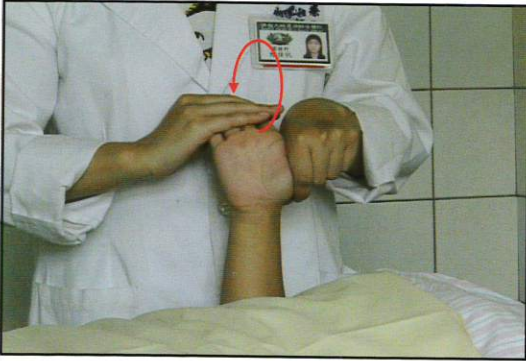
腕部及手部運動

◎ Sendi Pergelangan tangan: Gerakkan telapak tangan ke empat penjuru, depan, belakang, kiri dan kanan.

腕關節：使手掌向前後左右四個方向運動。



- ◎ Sendi jari tangan:  
Lekukkan jari tangan ke  
punggung tangan dan  
telapak tangan.  
指關節：使手指向手背伸  
展和向手掌彎曲。



15

- ◎ Ibu Jari: Dengan ringan  
tekan ibu jari ke arah  
jari kelingking, lalu  
tekanan ibu jari itu  
dilepaskan

大拇指：將大拇指輕輕壓  
向小姆指，然後打開大姆  
指。

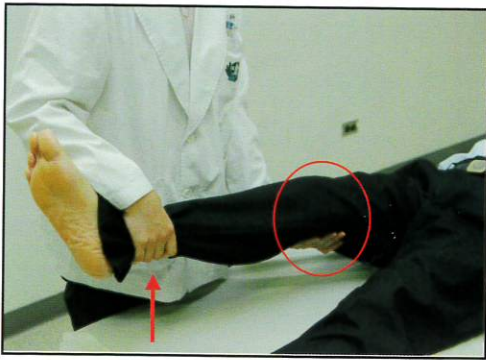


## 2. Gerakan anggota badan bawah 下肢運動

### ■ Gerakan sendi pinggul 髖關節運動

- ◎ Meluruskan dan  
melekkukan:  
Angkat betis, lekukkan  
lutut, dan dorong ke  
bagian perut.  
彎曲和伸直：抬起小腿  
，彎曲膝部並往肚子方  
向推。

16



◎ Memutar: Sendi pinggul dan sendi lutut ditekuk bersamaan, lalu bergantian diputar ke kanan dan ke kiri.

旋轉：同時彎曲髖關節與膝關節，往內側和外側旋轉。

17



18

- ◎ Gerakan membentang dan menarik:

Angkat pelan-pelan bagian kaki pasien sehingga berada sedikit di atas tempat tidur. Pelatih mundur satu langkah, lalu kembali ke posisi semula.

外展和內收運動：輕輕抬起下肢稍微離開床面，同時執行者向後跨一小步，再回到原來的姿勢。



19

- Gerakan Pergelangan kaki dan jari kaki.

腳踝和腳趾運動

- ◎ Tekan telapak kaki, agar pergelangan kaki membentang.

向腳底加壓，使腳踝伸展。



20

◎ Bentangkan jari kaki.  
腳趾的伸展。



# Memorandum

