

臂神經叢復健運動簡介

國泰綜合醫院 嬰兒室 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂臂神經叢

- 臂神經叢的主要功能為支配上肢和肩膀的感覺傳導和肢體運動。
- 臂神經叢受傷時會導致患側上肢無力，包括肩膀下垂、上肢不能外轉及上舉、手肘呈伸直狀、肘關節不能屈曲、手腕不能向上翹起，甚至手掌不能緊握。(圖一)
- 輕微的神經損傷在數週內會自行恢復；但若神經損傷較嚴



圖一

重，則可能需要 4-6 個月的時間。為了避免在神經復原期間產生肌肉萎縮的併發症，必須及早開始溫和的復健運

動，以維持正常的肌力及關節活動度。

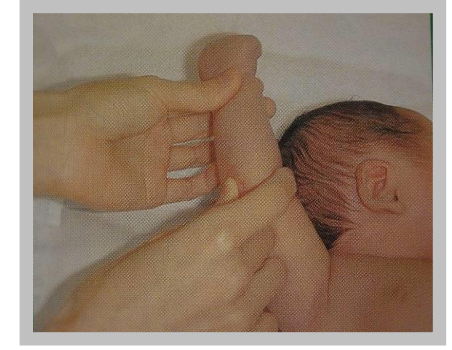
■ 如何幫寶寶做運動

- 肩關節屈曲：將嬰兒掌心朝向嬰兒自己，以一手握住手肘，另一手握住手腕，由前面向上舉至手臂貼近耳朵(圖二、三)

圖二



圖三



- 肩關節外展：姿勢和手法同上，由外側向上舉至上臂貼近耳朵。
- 手肘屈曲：一手握住嬰兒的手肘，另一手握住手腕，將手肘屈曲和伸直。(圖四、五)

圖四

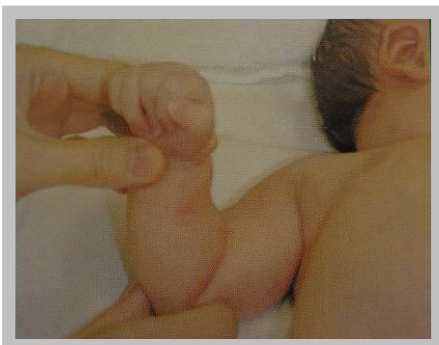


圖五



- 前臂旋後：一手握住嬰兒的手肘，另一手握住手腕下方，旋前手臂使掌心朝向嬰兒自己。(圖六、七)

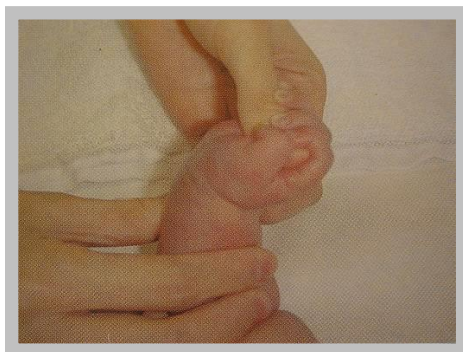
圖六



圖七



- 手腕伸展（向上翹起）：一手握住嬰兒的前臂，另一手握著手掌，將手腕向上翹起。(圖八)



圖八

- 手指伸直：將手指握入掌心，再打開伸直。(圖九)



圖九

■ 注意事項

- 臂神經叢復健運動必須於出生三天，患側消腫後，才能開始做。
- 家長的動作必須溫和而穩定，避免快速或用力拉扯嬰兒手臂，以免造成關節或肌肉的拉傷。
- 嬰兒合併同側有鎖骨骨折的個案，不可做肩關節活動(屈曲、外展)。
- 每一個動作一天做三次，一次二十下。若做運動時嬰兒哭鬧抵抗，可暫停，待其放輕鬆後再繼續。
- 隨著嬰兒的發展，可以配合一些主動動作的訓練，以增進患肢的肌力。例如：
 - ◆2~3 個月時引導嬰兒吸吮患側手指及兩手相互抓握。

- ◆3~4 個月時伸手抓東西及趴著，以前臂支撐上半身。
- ◆4~5 個月時手臂伸直撐起上半身。
- ◆此外，應遵循兒科醫師及復健師的指示，定期返診復健及做追蹤檢查。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 嬰兒室轉 3555-6

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 嬰兒室轉 2621-2

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 嬰兒室轉 2757-8

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AD1R1.332.2013.12 一修