

手部

手部物理治療保健運動



手部的構造十分精密，一個簡單握拳的動作就需要數十個小關節及十多條小肌肉一起運作而成。對長者而言，保持手部靈活和肌肉力量十分重要，因為大部分日常生活活動都需要運用一雙保健有道的手。有見及此，衛生署的物理治療師特別設計了以下的手部保健運動供長者參考及練習，以達致防治手部毛病的目的。

作用

適當的運動可增加手部關節活動幅度、肌肉力量及軟組織的柔韌性，改善手部的活動能力

手部運動 注意事項

- 長者應量力而為及循序漸進，而運動時應以不引起痛楚為原則
- 長者如有以下情況，做運動前應先諮詢物理治療師或其他醫護人員：
 - 手部關節變形
 - 手部有未癒合的傷口
 - 上肢有未康復的骨折、扭傷、脫臼或不適情況
- 運動期間如感到不適，應立即停止；若情況嚴重、持續或惡化，應及早諮詢醫護人員

手部護理 貼士

長者應減輕手部的負荷和避免長時間使用手部：

- 利用身體較強壯及較大的關節或部位去承托物件的重量（例如以背囊或肩袋代替手挽餸菜）
- 使用輔助工具去取替手部的重複性活動或減輕手部負荷（例如使用碎肉攪拌機代替用刀剁肉，利用手推車去搬抬物件或購物）

關節舒展運動

（建議每天做1-3次，每次10下）

1

掌上掌落：

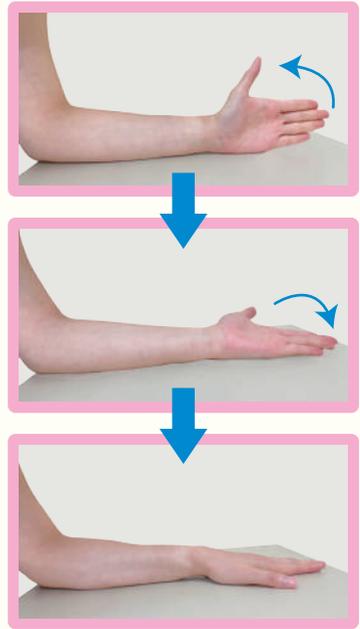
左手平放枱邊，承托在毛巾上，右手固定左手前臂，手掌放鬆讓手指自然張開，手腕盡量向上及向下緩緩地擺動；換右手重複動作



2

前臂旋轉：

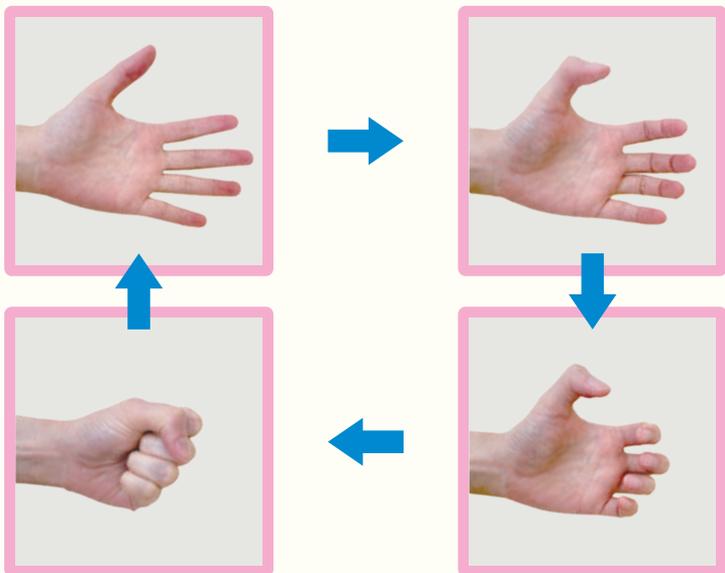
手肘屈曲，前臂及手直放枱面，前臂旋轉至手掌心向上，然後前臂向相反方向旋轉至手掌心向下，重複動作



3

漸進式包、槌運動：

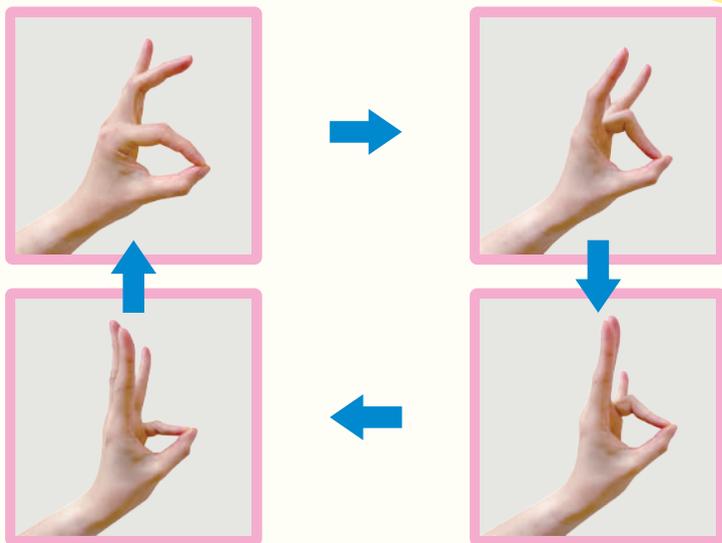
手指每一關節逐節屈曲，最後把拳頭盡量緊合，然後慢慢逐節張開



4

數手指尖：

第二至第五隻手指輪流接觸拇指



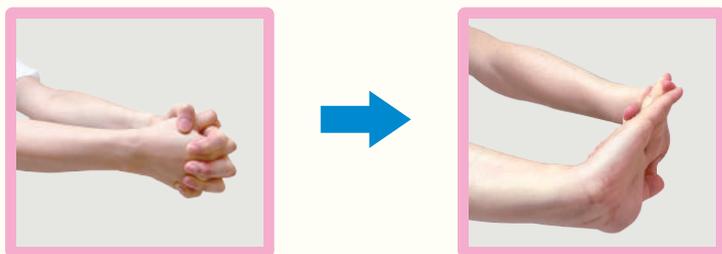
伸展運動

(建議每天做1次，每次2-4下)

5

反手：

把雙手手指相交，反手掌向前推，手肘保持伸直，直至前臂及手腕有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，然後放鬆，重複再做



6

壓拳：

左手手肘伸直，緊合拳頭，用右手幫助左手壓拳頭向下，直至前臂及手腕有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，然後放鬆，重複再做；換右手重複動作



7

拇指伸肌伸展：

左手平放枱邊，右手固定左手前臂，左手拇指放於掌心，緊合拳頭，手腕盡量向下屈，直至拇指有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，然後放鬆，重複再做；換右手重複動作



8

拇指屈肌伸展：

雙手拇指及食指緊貼，然後盡量張開虎口，直至虎口有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，然後放鬆，重複再做



強化肌肉運動(建議每星期2-3天(隔天做), 每10下為1組,每次做1-3組)

9

提水樽：

1. 左手持大約一磅重的物件(例如500毫升的水樽)平放枱邊,手背向上,手腕微微向下屈,右手固定左手前臂,左手手腕盡量向上屈,維持5秒,然後放鬆,慢慢放下,重複再做;換右手重複動作



2. 左手手背向下,手腕微微向下屈,右手固定左手前臂,左手手腕盡量向上屈,維持5秒,然後放鬆,慢慢放下,重複再做;換右手重複動作



10

手握網球：

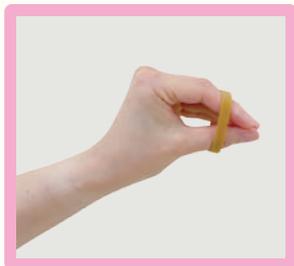
握緊網球，維持5秒，然後放鬆，重複再做



11

手撐橡筋圈：

用粗橡筋圈(約5-7毫米闊)圍繞全部手指，接著張開手指，維持5秒，然後放鬆，重複再做



若對本單張內容有任何疑問，
請向物理治療師或
其他醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

