

參、功能性動作訓練教材內容相關說明

花蓮門諾醫院物理治療師

蔡燕怡

為增加研讀本功能性動作訓練教材內容時之理解，以下針對教材內容描述預作說明：

一、「關節活動」的教學訓練活動，依學生的動作控制能力，分成下述三類形式，包括：

「被動關節運動」、「輔助關節運動」及「主動關節運動」：

1. 「被動關節運動」指學生需由他人執行各關節可動範圍內的活動。
2. 「輔助關節運動」指學生無法自行完成關節活動，部分可以自己動，部分需由他人協助，才能達到可動範圍內的關節活動。
3. 「主動關節運動」指學生能自行完成可動範圍內的關節活動。

每個學生的關節可動範圍會依個體肢體限制而不同，為預防關節、骨頭、肌肉或韌帶等拉傷，可在學校專業團隊治療的指導下，確認學生各關節的可動範圍，並僅在此關節可動範圍內執行建議之關節活動，以達到安全性又可維持肢體的最大活動度之目標。

二、依據學生動作能力不同，在完成該動作任務時，需要不同程度的協助，可分成需要「全部協助」、需要「部分協助」與「能獨立完成」：

1. 「全部協助」指需要他人完全協助，才能完成該動作任務。
2. 「部分協助」學生自己可以部分出力展現，但仍需要他人部分協助來完成該動作任務。
3. 「能獨立完成」學生可以自己獨立完成該動作任務，不需任何協助。

照顧者在協助時，以發揮學生現有能力為最大前提，不足的部分，如肌力不足（無法做到位）、或肌耐力不足（撐不久），再由他人力量協助補上，讓學生有機會在一天中，可有不同動作轉換練習的機會和經驗。