

2. 手腕外轉 / 內轉運動 手腕外转 / 内转运动

Wrist Supination / Pronation

拿著直尺，轉動前臂，每天____次，
每次____下。

拿著直尺，转动前臂，每天____次，每次____下。

Hold a ruler, turn your palm upwards and downwards.
___ no. of times per day for ___ repetitions



肌力訓練階段期

肌力训练阶段期 Strengthening Stage

(肌肉訓練運動1至3:需用750毫升的水樽及加入
不同份量的水以調節運動重量)

(肌肉训练运动1至3:需用750毫升的水樽及加入不同份量的水
以调节运动重量)

(Exercise 1-3: hold a 750ml water bottle filled up with
different volume of water for strengthening training)

1. 手腕屈肌運動 手腕屈肌运动 Wrist flexors exercise

患手手掌向上，提起水樽。維持5秒，
每天____次，每次____下。

患手手掌向上，提起水瓶。维持5秒，每天____次，
每次____下。

Palm up, hold and lift up
the filled water bottle at
the edge of a table.

Hold for 5 seconds.

___ no. of times per
day for ___ repetitions.



2. 手腕伸肌運動 手腕伸肌运动 Wrist extensors exercise

患手手掌向下，提起水樽。維持5秒，
每天____次，每次____下。

患手手掌向下，提起水瓶。维持5秒，每天____次，
每次____下。

Palm down, hold and lift up
the filled water bottle at
the edge of a table.

Hold for 5 seconds.

___ no. of times per
day for ___ repetitions.



3. 手腕橈側傾運動 手腕桡侧倾运动

Wrist radial deviation

患手手執水樽，向姆指方向提高，
維持5秒，每天____次，每次____下。

患手手握水瓶，向姆指方向提高，维持5秒，每天____次，
每次____下。

Hold a filled water bottle vertically
at the edge of a table.

Lift it up towards the thumb.

___ no. of times per day
for ___ repetitions



4. 握球運動 握球运动 Ball squeezing

患手用力握球，維持5秒，每天____次，
每次____下。

患手用力握球，维持5秒，每天____次，每次____下。

Hold and squeeze a ball for 5 seconds.

___ no. of times per day for ___ repetitions.



5. 扭毛巾運動 拧毛巾运动 Towel twisting

雙手扭毛巾，維持5秒，每天____次，
每次____下。

双手拧毛巾，维持5秒，
每天____次，每次____下。

Twist a towel with both hands.

Hold for 5 seconds.

___ no. of times per
day for ___ repetitions.



鳴謝 鸣谢

Acknowledgement:

新界西醫院聯網 病人啓力基金

新界西医院联网 病人启力基金

Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

編輯日期2015年10月

屯門醫院 物理治療
屯门医院 物理治疗部
Physiotherapy Department
Tuen Mun Hospital

手腕骨折運動

手腕骨折运动
Wrist Fracture Exercises



請遵照物理治療師的指示，
進行所需的運動。

请遵照物理治疗师的指示，进行所需的运动。

Please perform the exercises as prescribed by physiotherapists

關節固定階段期

关节固定阶段期 Immobilization stage

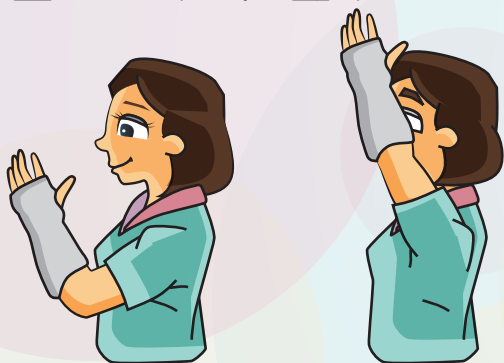
1. 上肢運動 上肢运动 Upper limb Exercises

舉起患肢，每天____次，每次____下。

举起患肢，每天____次，每次____下。

Elevate your affected arm overhead.

____ no. of times per day for ____ repetitions.



2. 手掌開合運動 手掌开合运动

Open/Close (your) fingers exercise

張開/緊合患手手指，每天____次，每次____下。

张开/紧合患手手指，每天____次，每次____下。

Open and close the fingers of your affected hand.

____ no. of times per day for ____ repetitions.



主動式關節運動階段期

主动式关节运动阶段期 Active Movement Stage

(每個動作維持3-5秒) (每个动作维持3-5秒)
(hold 3-5 seconds for each exercise)

1. 手腕屈伸運動 手腕屈伸运动 Wrist flexion/extension

把患手放於桌邊，手腕上下屈曲，
每天____次，每次____下。

把患手放於桌边，手腕上下屈曲，每天____次，每次____下。

Place your affected hand at the edge of a table, move your wrist up and down. ____ no. of times per day for ____ repetitions.



2. 手腕橈側 / 尺側擺動運動 手腕桡侧 / 尺侧摆动运动

把患手腕向拇指和尾指方向移動，
每天____次，每次____下。

把患手腕向拇指和尾指方向屈曲，每天____次，每次____下。

Move your affected wrist sideways towards the thumb and the little finger. ____ no. of times per day for ____ repetitions.



3. 前臂外轉 / 內轉運動 前臂外转 / 内转运动

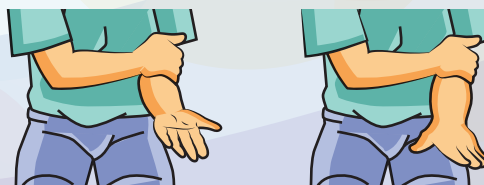
Forearm supination / pronation

轉動前臂，手掌向上/下轉動，每天____次，每次____下。

转动前臂，手掌向上/下转动，每天____次，每次____下。

Turn the palm of your affected side upwards and downwards.

____ no. of times per day for ____ repetitions.



被動式關節運動階段期

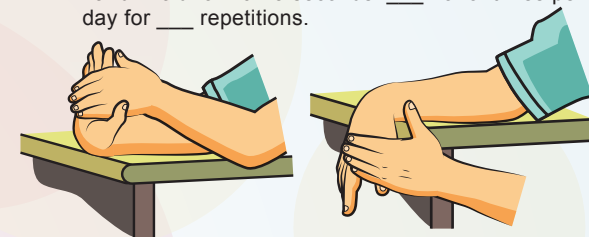
被动式关节运动阶段期 Passive Movement Stage

1. 手腕屈伸運動 手腕屈伸运动 Wrist flexion/extension

(a) 用另一隻手把患側手腕向上/下屈曲。維持10-15秒，每天____次，每次____下。

用另一只手把患侧手腕向上/下屈曲。维持10-15秒，每天____次，每次____下。

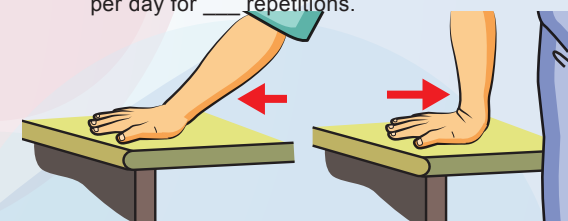
Stretch your affected wrist up / down by the other hand. Hold for 10-15 seconds. ____ no. of times per day for ____ repetitions.



(b) 把患側手掌壓在桌上，向前按壓，以作伸展。維持10-15秒，每天____次，每次____下。

把患侧手掌压在桌上，向前按压，以作伸展。维持10-15秒，每天____次，每次____下。

Stretch your affected wrist by weight bearing on the table. Hold for 10-15 seconds. ____ no. of times per day for ____ repetitions.



(c) 雙手合上，把手掌推向患側。維持10-15秒，每天____次，每次____下。

双手合上，把手掌推向患侧。维持10-15秒，每天____次，每次____下。

Keep your hands together and press your hand towards the affected side. Hold for 10-15 seconds. ____ no. of times per day for ____ repetitions.

