



# 改善手麻痛無力 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

牆面屈腕肌伸展(掌貼牆)



可視情況將手更往上或往後伸展

牆面伸腕肌伸展(手背貼牆)



手掌向下

可視情況將手更往上或往後伸展

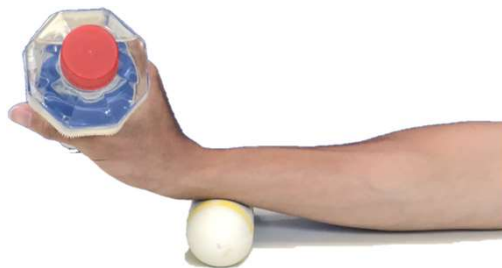
手指伸展



手指置於桌緣，輕壓手掌

每次10秒，每回15-20次，每日2回

伸腕肌肌力訓練



起始姿勢為手掌朝下；可在桌緣執行

屈腕肌肌力訓練



起始姿勢為手掌朝上；可在桌緣執行

握球



可改使用握力器、捏氣泡紙

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!