

## 肌肉骨骼系統

1. 準備用物：捲尺、量角器
2. 自我介紹
3. 評估

病史與主觀資料收集		
1	問診	關節：疼痛、僵硬、腫脹、發熱、發紅、活動受限
		肌肉：疼痛(抽筋)、無力
		骨骼：疼痛、變形、創傷(骨折、扭傷、脫臼)
顫頷關節		
1	視診	耳前區域
2	觸診	指尖放在受試者兩耳前面(耳屏前方)，受試者作張口閉口動作
3	活動範圍	張口上下門齒距離 3-6 公分、下巴左右移動 1-2 公分、下巴前突時向前無偏斜
4	肌肉強度	受試者緊咬牙關時觸診顫肌、咀嚼肌，比較左右肌肉大小、堅硬度、力量強度 下巴肌力
頸椎		
1	視診	頸部筆直
2	觸診	脊椎突起、胸鎖乳突肌、斜方肌、脊椎旁肌肉
3	活動範圍	屈曲 45 度；伸展 55 度；側彎 40 度；旋轉 70 度
4	肌肉強度	施測者手放其臉部，受試者能抵抗阻力維持頸椎筆直
肩膀		
1	視診	兩側肩膀、關節大小外型 應對稱&無畸形、發紅、腫脹、肌肉萎縮等
2	觸診	鎖骨、肩峰鎖骨關節、肩峰下囊、肱骨大結節、盂肱(肩)關節、二頭肌溝、肩胛骨
3	活動範圍	前屈曲 180 度、過度伸展 50 度；內旋 90 度、外旋 90 度；外展 180 度；內收 50 度
4	肌肉強度	施測者手放其肩上&受試者可聳肩對抗阻力
手肘		
1	視診	鷹嘴突滑液囊、鷹嘴突
2	觸診	肱骨內外上髁+鷹嘴突滑液囊、鷹嘴突（手肘呈叉腰姿勢）
3	活動範圍	屈曲 160 度、伸展 0 度；旋前 90 度、旋後 90 度
4	肌肉強度	受試者屈曲手臂、伸展手臂 克服阻力
手&腕		
1	視診	手部呈稍微伸展狀、手指-前臂在相同軸線上 無腫脹、發紅、畸形、結節；皮膚平滑、有些皺摺、肌肉飽滿
2	觸診	腕關節、掌指關節、指間關節
3	活動範圍	手腕伸展 70 度、屈曲 90 度；手指過度伸展 30 度、手指屈曲 90 度 偏尺側 55 度、偏橈側 20 度；手指外展 20 度、握拳、二手同時各用拇指碰手指+碰小指根部
4	肌肉強度	對抗阻力維持手腕屈曲
5	Phalen's sign	兩手腕屈曲 90 度互抵 60 秒；腕隧道症候群個案會有麻木及燒灼感
6	Tinel's sign	叩手腕正中神經；腕隧道症候群個案沿著正中神經會出現燒灼刺痛感

髌		
1	視診	髌關節和脊椎
2	觸診	平躺時測試，髌關節穩固、對稱、無壓痛、無碾壓音
3	活動範圍	屈曲（膝蓋伸直）90 度；屈曲（膝蓋彎曲）120 度 內旋 40 度；外旋 45 度；外展 40-45 度；內收 20-30 度
4	湯瑪斯試驗 Thomas test	檢測髌關節是否屈曲攣縮 方法：請個案仰臥平躺，一腿伸直平放於檢查台上，屈曲另一腿之膝關節往胸前移動，觀察對側(平放)的腿是否能維持伸展姿勢；對側腿出現屈曲姿勢：對側髌關節攣縮，即 Thomas test (+) [大腿屈曲表示髂腰肌、股直肌緊縮]
膝		
1	視診	皮膚、下肢-大腿同一軸線、膝形狀外型、髌骨凹陷處有無腫脹
2	觸診	股四頭肌、前上髌骨囊、脛骨關節
3	活動範圍	屈曲 130-150 度；伸展 0-15 度
4	肌肉強度	不靠手輔助蹲下站起 個案坐著、施測者將其小腿前拉、受試者施以抗力維持膝屈曲
5*	膨出徵象	膝蓋腫脹時用，用以辨別使否是關節液增加 方法：膝蓋內側向上搓揉 2-3 次 -> 輕敲膝蓋外側、看膝凹窩有無液體波動或膨出
6*	浮髌試驗	膝蓋腫脹時用，用以辨別使否是關節液增加 [僅有大量膝關節液存在時，此試驗才可靠] 方法：左手下壓髌上滑液囊，將所有液體壓入膝關節，右手迅速將髌骨推向股骨，感覺有無液體波動
7*	麥默雷氏試驗 McMurray's test	檢測半月板裂傷 請個案坐於床緣、屈膝 90 度，檢查者一手壓住個案膝上大腿處，另一手握住小腿進行內旋/外旋：內(外)旋後，小腿無法伸直、有咔搭聲，即外(內)側半月板裂傷
足&踝		
1	視診	坐著足踝懸空時，觀察腳和腳趾的位置、關節外型、皮膚特徵 腳-下肢呈一直線、縱向弓、腳趾可平放並朝向正前方 踝有平滑骨性突起、膚色均勻、無滑液囊腫
2	觸診	踝、關節間隙、蹠趾關節、趾間關節
3	活動範圍	蹠屈 45 度；背屈 20 度；踝外翻 20 度；內翻 30 度；趾屈曲/伸直腳趾
脊椎		
1	視診	二側肩膀、肩胛骨、髂骨嵴對稱等高；手臂和側胸間隙大小一致；膝-腳-軀幹呈直線且朝前側看：胸椎突出、腰椎內凹 [老年人胸椎過度突出(脊椎後彎)；肥胖者/孕婦腰椎過度內凹(脊椎前彎)]
2	觸診	棘突、脊旁肌肉
3	活動範圍	屈曲 75-90 度；側彎 35 度；(向後)伸展 30 度；旋轉 30 度；
4	直腿上舉試驗 (SLRT)	確認椎間盤(髓核)突出時用 方法：請個案仰臥、膝蓋打直，檢查者協助將一腳往上抬舉直至疼痛出現為止[抬至剛好不痛的最高點]，接著檢查者再將個案足背屈曲；若痛加劇，懷疑椎間盤(髓核)突出，即 SLRT (+)

\*請小心執行