

## 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<br>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)   |  |
| 顎頷關節               |   |  |
| 1<br>視診            | 耳前區域  |  |
| 2<br>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<br>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<br>肌肉強度          | 受試者緊咬牙關時觸診顎肌、咀嚼肌，比較左右肌肉大小、堅硬度、力量強度<br>下巴肌力  |  |
| 頸椎                 |   |  |
| 1<br>視診            | 頸部筆直  |  |
| 2<br>觸診            | 脊椎突起、胸鎖乳突肌、斜方肌、脊椎旁肌肉  |  |
| 3<br>活動範圍          | 屈曲 45 度；伸展 55 度；側彎 40 度；旋轉 70 度   |  |
| 4<br>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<br>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<br>觸診            | 鎖骨、肩峰鎖骨關節、肩峰下囊、肱骨大結節、孟肱(肩)關節、二頭肌溝、肩胛骨   |  |
| 3<br>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<br>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<br>視診            | 鷹嘴突滑液囊、鷹嘴突  |  |
| 2<br>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<br>活動範圍          | 屈曲 160 度、伸展 0 度；旋前 90 度、旋後 90 度   |  |
| 4<br>肌肉強度          | 受試者屈曲手臂、伸展手臂 克服阻力   |  |
| 手&腕                |   |  |
| 1<br>視診            | 手部呈稍微伸展狀、手指-前臂在相同軸線上<br>無腫脹、發紅、畸形、結節；皮膚平滑、有些皺摺、肌肉飽滿   |  |
| 2<br>觸診            | 腕關節、掌指關節、指間關節   |  |
| 3<br>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<br>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<br>肌肉強度          | 對抗阻力維持手腕屈曲  |  |
| 5<br>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<br>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  |  |

| 髋   |                               |   |
|-----|-------------------------------|---|
| 1   | 視診                            | 髋關節和脊椎  |
| 2   | 觸診                            | 平躺時測試，髋關節穩固、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<br>內旋 40 度；外旋 45 度；外展 40-45 度；內收 20-30 度   |
| 4   | 湯瑪斯試驗<br><br>Thomas test      | 檢測髋關節是否屈曲攣縮<br><br>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 <u>對側(平放)</u> 的腿是否能維持伸展姿勢；對側腿出現屈曲姿勢：對側髋關節攣縮，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、髖骨凹陷處有無腫脹  |
| 2   | 觸診                            | 股四頭肌、前上髖骨囊、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<br><br>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<br><br>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]<br><br>方法：左手壓膝上滑液囊，將所有液體壓入膝關節，右手迅速將髖骨推向股骨，感覺有無液體波動   |
| 7*  | 麥默雷氏試驗<br><br>McMurray's test | 檢測半月板裂傷<br><br>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<br><br>腳-下肢呈一直線、縱向弓、腳趾可平放並朝向正前方<br><br>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<br><br>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<br><br>(SLRT)          | 確認椎間盤(髓核)突出時用<br><br>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