

膝關節置換手術 術後初期運動

屈膝

1. 坐在床上，把毛巾捲成條狀後，在小腿圍繞一圈。
2. 雙手拉動毛巾幫忙屈膝把腿拉近身體。
3. 保持10秒，重複10次。



踢腿

1. 仰臥，放置一個枕頭或奶粉罐在腳窩下。
2. 腳板往上翹，小腿向上踢，至膝關節伸直。
3. 保持5秒，重複10次。



後小腿拉筋

1. 坐在床邊，患肢放在床上。
2. 把毛巾捲成條狀，扣住腳板。
3. 翹起腳板，保持膝關節伸直，用毛巾把腳板拉向身體。
4. 保持10秒，重複10次。



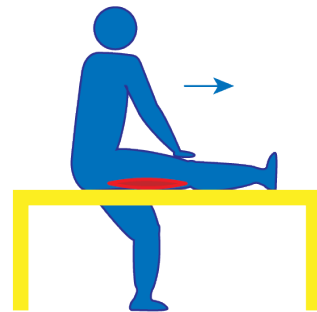
直腿抬高

1. 仰臥。
2. 腳板往上翹，直腳抬高。
3. 保持5秒，重覆10次。



後大腿拉筋

1. 坐在床邊，患肢放在床上。
2. 挺直腰板，心口向前壓，拉扯大腿後筋。
3. 保持10秒，重複10次。



拱橋

1. 仰臥屈膝。
2. 提起臀部至腰直，上身放鬆。
3. 保持5秒，重覆10次。



雅麗氏何妙齡那打素醫院矯型及創傷(骨)科及物理治療部會盡量確保在小冊子上提供的資料準確。本小冊子僅供參考，不供作診斷或預防任何疾病之用。任何人士若身體感到不適，請迅速求醫，以盡早接受適切治療。對於任何未經專業指導而進行的關節置換術後復康運動，雅麗氏何妙齡那打素醫院恕不負責。如對本網站的視頻及其他內容有任何疑問，請諮詢註冊醫生或物理治療師。

雅麗氏何妙齡那打素醫院特此聲明，對於因直接或間接使用小冊子而引起的任何及所有直接、間接、隱含的、懲罰性、特殊、偶然或其他間接損害，本院不會承擔任何責任，該小冊子按原樣提供，且不作任何保證。

All Rights Reserved © 2018 Physiotherapy Department of Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital



矯型及創傷(骨)科
及
物理治療部

關節置換
重投生活
Replacing Joints
Restoring Lives