

膝/髌關節置換術 術後功能訓練

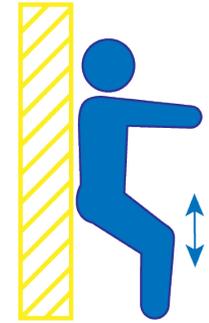
單腳平衡

1. 站在扶手或椅子前，輕按扶手。
2. 把健肢提起，盡量保持平衡。
3. 保持10秒，重覆10次。



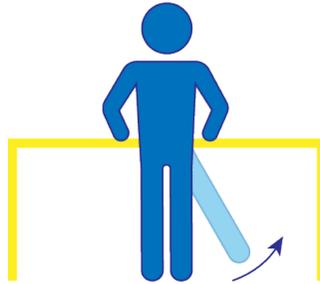
倚牆紮馬

1. 背靠牆壁，雙腳踏前一步，雙腳分開至肩闊。
2. 慢慢屈膝向下，背靠著牆紮馬。
3. 保持10秒，重覆10次。



單腳側踢

1. 站在欄杆前，單手或雙手輕扶欄杆。
2. 保持身體挺直，單腳往外踢。
3. 保持5秒，左右腿交替，重複10次。



踏級向上

1. 站在地板，面向樓梯，緊握扶手。
2. 踏上樓梯，先患後健。
3. 再踏落樓梯，先健後患。
4. 重複踏級1分鐘。



坐企運動

1. 坐在平穩的椅子上。
2. 雙手交叉胸前，從椅子站起來，再慢慢坐下。
3. 重覆10次。



踏級向下

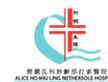
1. 站在樓梯最低的一級上，面向落樓梯的方向，緊握扶手。
2. 踏落樓梯，先健後患。
3. 再踏上樓梯，先患後健。
4. 重複踏級1分鐘。



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