

膝/髌關節置換術 術後太極運動

第一式:起式

1. 並腳站立，開左步。
2. 提手至肩高。
3. 手向下按，同時曲膝半蹲。
4. 站起，提手至肩高，再下坐。
(重複此步驟一次)



第四式:雲手

1. 往右邊提手至肩高。
2. 向左旁開左手腳，合右手腳。
3. 向右旁開右手腳，合左手腳。
(再重複此步驟兩次)



第二式:倒卷肱

1. 提手至肩高，掌心相對。
2. 右手朝天橫開，然後返回中間。
3. 左手朝天橫開，然後返回中間。
(再重複此步驟兩次)



第五式:單鞭

1. 踏前左腳，同時雙手打開。
2. 收回左腳，同時合右手。
3. 踏前右腳，同時雙手打開。
4. 收回右腳，同時合左手。
5. 再重複整個動作兩次。



第三式:金雞獨立

1. 右手下按。
2. 提左手腳，再放下左手腳。
3. 提右手腳，再放下右手腳。
(再重複此步驟兩次)



第六式:攬雀尾

1. 踏前左腳，雙手放平。
2. 重心後移，收手下按，弓前推掌。
3. 收左腳，掌心相對。
4. 踏前右腳，雙手放平。
5. 重心後移，收手下按，弓前推掌。
6. 收右腳，掌心相對。
7. 再重複整個動作兩次。



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

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力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。



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