

單腳站立 单脚站立 Single leg standing

緊扶固定物，抬高健側，
傷側單腳站立，停留5-10
秒。

紧扶固定物，抬高健側，傷側单
脚站立，停留5-10秒。

Hands hold on a stable object, lift
good leg off the ground slowly and
stand with affected leg. Maintain
5-10 seconds.

次數 次数

Repetition: _____



功能性訓練 功能性训练 Functional training

側步行 侧步行 Side walking

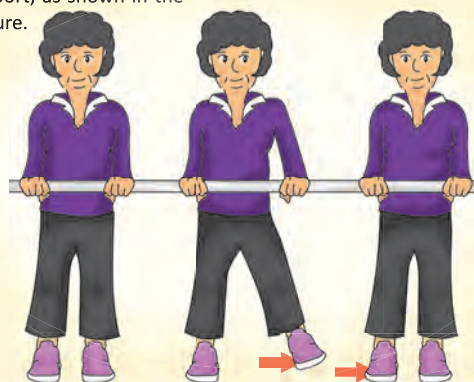
如圖示，向右/左側步行。

如图示，向右/左侧步行。

Walk sideways with stable
support, as shown in the
picture.

次數 次数

Repetition: _____



提膝踏步 提膝踏步 High stepping exercise

緊扶固定物，提膝踏步。

紧扶固定物，提膝踏步。

Step with the hands holding on a
stable object.

次數 次数

Repetition: _____



D 助行器具使用建議 助行器具使用建议 Walking aids progression

隨著肌力及平衡力提升，可根據病人的進度及術前
能力，逐漸改用較小支撐面的助行器，如：四腳手
杖或拐杖，甚至不需用助行器步行。

随着肌力及平衡力提升，可根据病人的进度及术前能力，逐渐
改用较小支撑面的助行器，如：四脚手杖或拐杖，甚至不需用
助行器步行。

With improvement in muscle power and balance ability, patients
can start to progress walking aids with lesser base of support, e.g.
quadripod, stick or even unaided according to the progress and pre-
morbidity level of the patients.

助行架
Walking Frame



四腳手杖
四脚手杖
Quadripod



拐杖
拐杖
Walking Stick



E 帶氧運動 带氧运动 Aerobic exercises

隨著活動能力提升，可在
物理治療師建議下，開始
進行帶氧運動。

随着活动能力提升，可在物理治
疗师建议下，开始进行带氧运
动。

With the progress in mobility,
patients can start aerobic exercises
according to physiotherapists'
prescription.



如有任何疑問，請向負責治療師查詢。

如有任何疑问，请向负责治疗师查询。

If there is any enquiry, please consult your physiotherapist.

鳴謝

新界西醫院聯網病人啟力基金

鳴謝

新界西醫院聯網病人啟力基金

Supported by Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

新界西醫院聯網物理治療部
新界西医院联网物理治疗部
Physiotherapy Department
New Territories West
Cluster

髖關節手術後 家居運動

髖关节手术后家居运动

Home Exercise after Hip Surgeries



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster

屯門醫院
Tuen Mun Hospital

博愛醫院
Pok Oi Hospital

醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

引言 引言 Introduction

本單張目的是提供髖關節手術後家居運動，內容包括肌力訓練，平衡運動，功能性訓練，助行器具使用建議及帶氧運動。最終希望協助病人回復獨立的活動能力，提高生活質素。

本单张目的是提供髋关节手术后家居运动，内容包括肌力训练，平衡运动，功能性训练，助行器具使用建议及带氧运动。最终希望协助病人回复独立的活动能力，提高生活质素。

This leaflet aims at providing information on home exercise after hip surgeries, including strengthening exercise, balance training, functional training, progression of walking aids and aerobic exercise. It is hoped that patients could become more independent and have a better quality of life.

A 肌力訓練 肌力训练 Strengthening exercise

□ 髖外展肌肉強化 髖外展肌肉强化 Hip abductor strengthening

坐在椅子上，運動橡筋帶束於大腿，緩緩把腳向外開，每次停留5秒。可透過不同橡筋帶提升強度。

坐在椅子上，运动橡筋带束于大腿，缓缓把脚向外开，每次停留5秒。可透过不同橡筋带提升强度。

Sit on a chair. Tie a theraband on distal thigh. Slowly bring the leg out to the side. Hold for 5 seconds. Progress the exercise with different colours of the theraband.



橡筋帶顏色

橡筋带颜色

Colour of the theraband: _____

次數 次数

Repetition: _____

第一階段 第一阶段 Stage 1

□ 四頭肌肌肉強化 四头肌肌肉强化 Quadriceps strengthening

坐在椅子上，慢慢把腳伸直，保持5秒後緩緩放下。可束運動橡筋帶於腳踝上方，並透過不同橡筋帶來提升強度。

坐在椅子上，慢慢把脚伸直，保持5秒后缓缓放下。可束运动橡筋带于脚踝上方，并透过不同橡筋带来提升强度。

Sit on a chair. Straighten the knee. Hold for 5 seconds. Progress the exercise by trying different colours of the theraband above the ankle.



次數 次数

Repetition: _____

橡筋帶顏色

橡筋带颜色

Colour of the theraband: _____

□ 由坐到站 由坐到站 Sit-to-stand

緊扶固定物，慢慢地由坐到站立，然後再坐下。

紧扶固定物，慢慢地由坐到站立，然后再坐下。

Move from sitting to standing and then back to sitting in a controlled manner with hand support on stable object.

次數 次数

Repetition: _____



次數 次数

Repetition: _____

第二階段 第二阶段 Stage 2

□ 腳尖站立 脚尖站立 Standup on toes

緊扶固定物，提高腳跟並以腳尖支撐身體，每次停留5秒。

紧扶固定物，提高脚跟并以脚尖支撑身体，每次停留5秒。

Hold on a stable object and raise the heels. Hold for 5 seconds.



□ 髖關節肌肉強化 髖关节肌肉强化 Hip muscles strengthening

緊扶固定物，向前/後/側提腿，每次停留5秒。可透過不同橡筋帶來提升強度。

紧扶固定物，向前/后/侧提腿，每次停留5秒。可透过不同橡筋带来提升强度。

Hold on a stable object and move the affected leg forward/backward /sideway. Hold for 5 seconds.

Progress the exercise with different colour of the theraband.

橡筋帶顏色

橡筋带颜色

Colour of the theraband: _____

次數 次数

Repetition: _____



B 平衡運動 平衡运动 Balance training

□ 重心轉移 重心转移 Weight shifting exercise

站著，雙腿分開站立，重心左右腳轉移。

站着，双腿分开站立，重心左右脚转移。

站著，前後腳站立，重心前後轉移。

站着，前后脚站立，重心前后转移。

Stand with legs apart and body moves sideways.

Stand with legs forward and backward, move body forward and backward.

次數 次数

Repetition: _____

