

# 下肢伸展運動



# 目錄

引言

下肢伸展運動

下肢伸展運動方法

右/左髂腰肌 Iliopsoas

右/左臀大肌 Gluteal Maximus

右/左臀外側肌肉 Lateral Gluteal Muscle

右/左髖內收肌 Hip Adductor

右/左髂脛束/大腿外側軟組織群 Iliotibial Band P.9-10

右/左股四頭肌 Quadriceps

右/左髖旁腱/大腿後腱 Hamstrings

右/左腓腸肌/小腿肌 Gastrocnemius

右/左小腿比目魚肌 Soleus

右/左脛肌/小腿前肌肉 Shin Muscle

右/左腳踝外側肌肉 Ankle Evertors

結語

P.1

P.2-3

P.4

P.5

P.6

P.7-8

P.9-10

P.11-12

P.13-14

P.15

P.16

P.17

P.18-19

P.20

# 引言

現代的都市人普遍生活繁忙，工作忙碌和缺乏運動。長期缺乏運動會引致很多不良後果，例如：肌肉萎縮及收緊，關節亦因此承受較多壓力，容易出現骨質增生及退化。

若我們能善用空閑或工作時的小休時間進行一些伸展運動，則能放鬆緊張的肌肉，改善關節活動幅度及鬆弛神經，從而減少罹患肌肉痛症的機會。本小冊子會詳細介紹如何正確地進行伸展運動。

# 下肢伸展運動

## 伸展運動的目的：

增加軟組織的柔韌度，以減少四肢拉傷或扭傷的機會。

## 訓練程序：

1. 热身運動五至十分鐘，如徒手操，原地踏步或緩步跑。

2. 靜態伸展運動方法：

2.1 選擇適當的開始位置。

2.2 緩慢地作伸展動作，不應作彈動的動作。

2.3 盡量伸展至肌肉或肌腱有‘拉緊’的感覺，停留在這位置十至三十秒。

2.4 然後慢慢地放鬆。

3. 每組肌肉重覆上述步驟三至五次。

## 訓練時間：

每天二次，每次約十至二十分鐘。

## 伸展運動的治療對象：

1. 關節活動受限制

2. 肌肉縮短

3. 關節攣縮或黏連

4. 肌肉痙攣

5. 可用作運動前的熱身或運動後的緩和動作

## 伸展運動的作用：

1. 增加關節活動幅度
2. 增加肌肉柔軟度
3. 避免及改善關節緊縮
4. 改善肌肉活動機能
5. 緩和肌肉酸痛

## 當身體部份有以下情況，則不適合進行伸展運動：

1. 骨折或癒合中之骨折
2. 有紅、腫、熱、痛等發炎徵狀
3. 出現劇烈尖銳之疼痛
4. 傷口或血塊
5. 骨惡性腫瘤
6. 活動幅度過大及不穩定的關節
7. 剛做縫合手術之肌腱所經過的關節
8. 在嚴重肌肉無力的病人。

## 伸展運動的基本方法及注意事項：

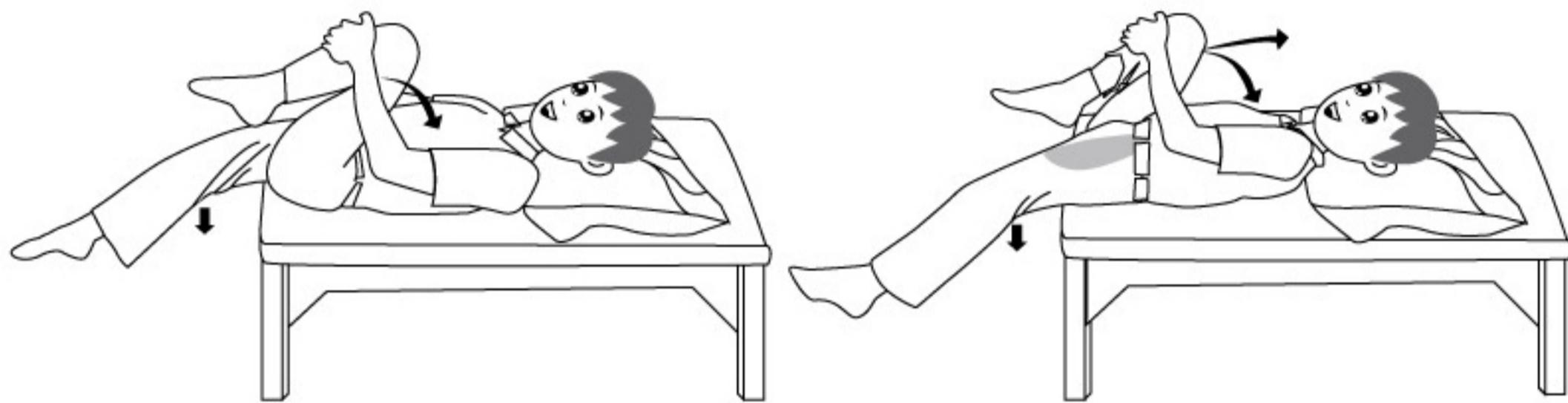
1. 伸展的部份應有被拉緊的感覺，但不會感到痛楚。
2. 切勿過度用力或大力來回晃動，以免拉傷。
3. 伸展時，身體應放鬆，保持正常呼吸，切勿閉氣。
4. 運動時應穿著舒適的衣服及運動鞋。

# 下肢伸展運動方法

## 右/左骼腰肌 Iliopsoas

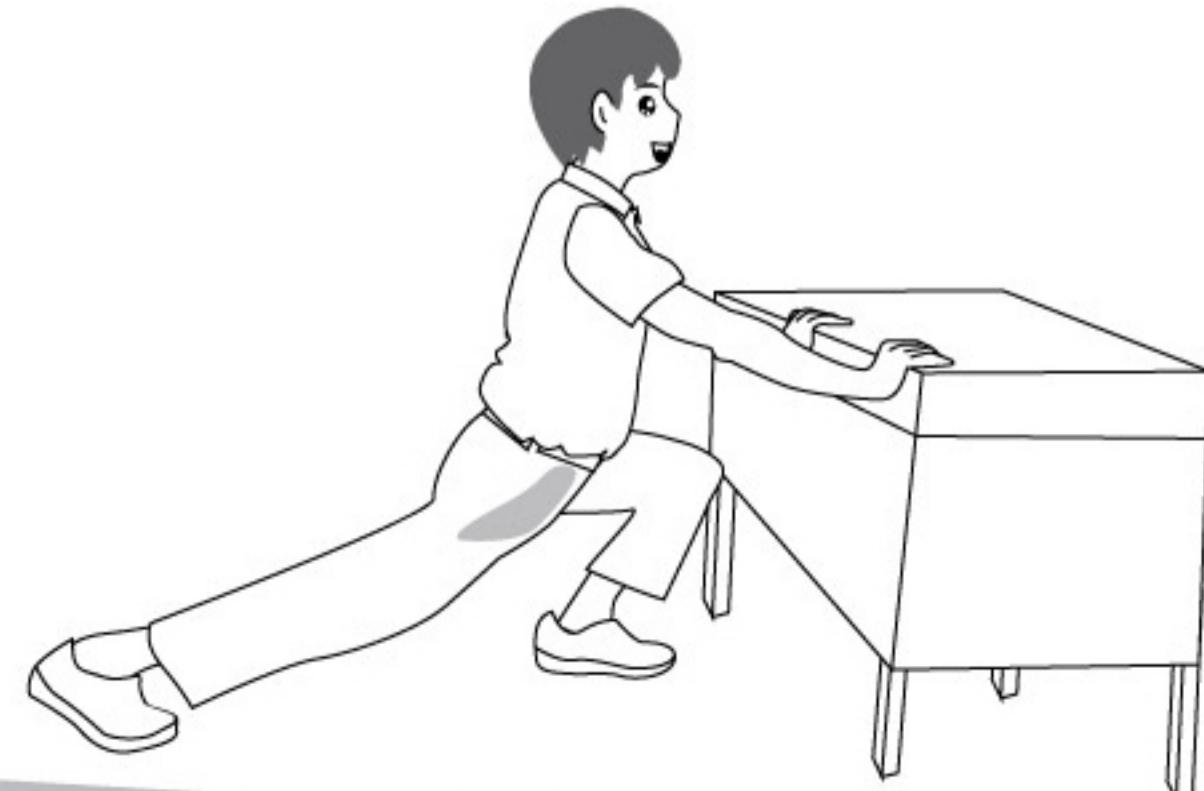
### 方法一：仰臥

上身躺臥於床邊至下肢離開床面，雙手抱緊左/右大腿，盡量往胸部方向拉緊；然後右/左放鬆，讓地心吸力拉下右/左腳，髓前方感應拉緊。



### 方法二：弓步

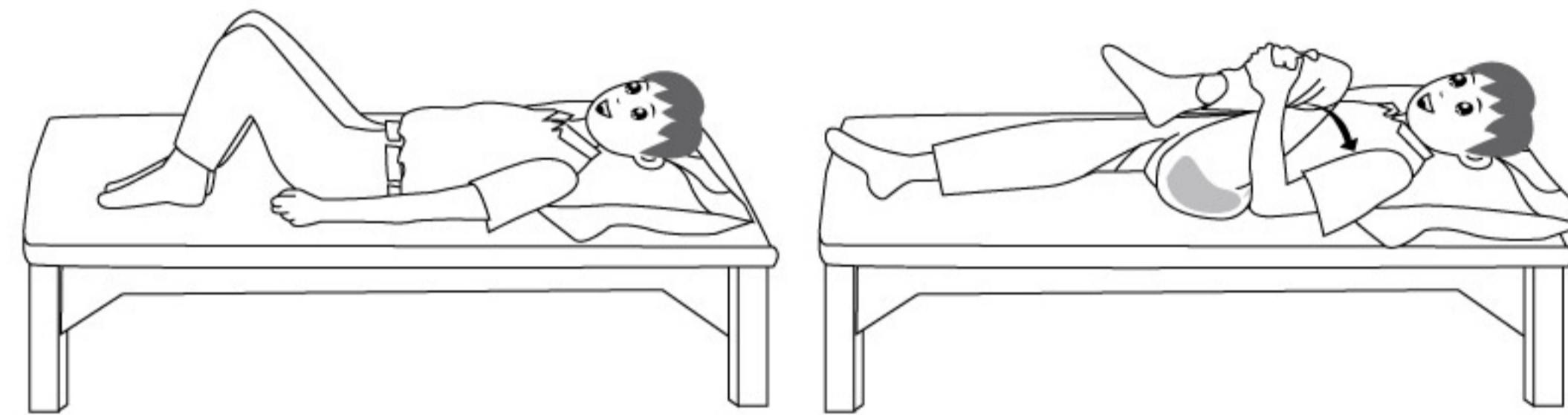
雙手推牆或扶著隱固的桌或櫃，左/右腳向前，右/左腳向後伸直；左/右膝彎曲，腰部挺直，身體重心向下壓，右/左髓前方會感到拉力。



## 右/左臀大肌 Gluteal Maximus

### 方法一：仰臥

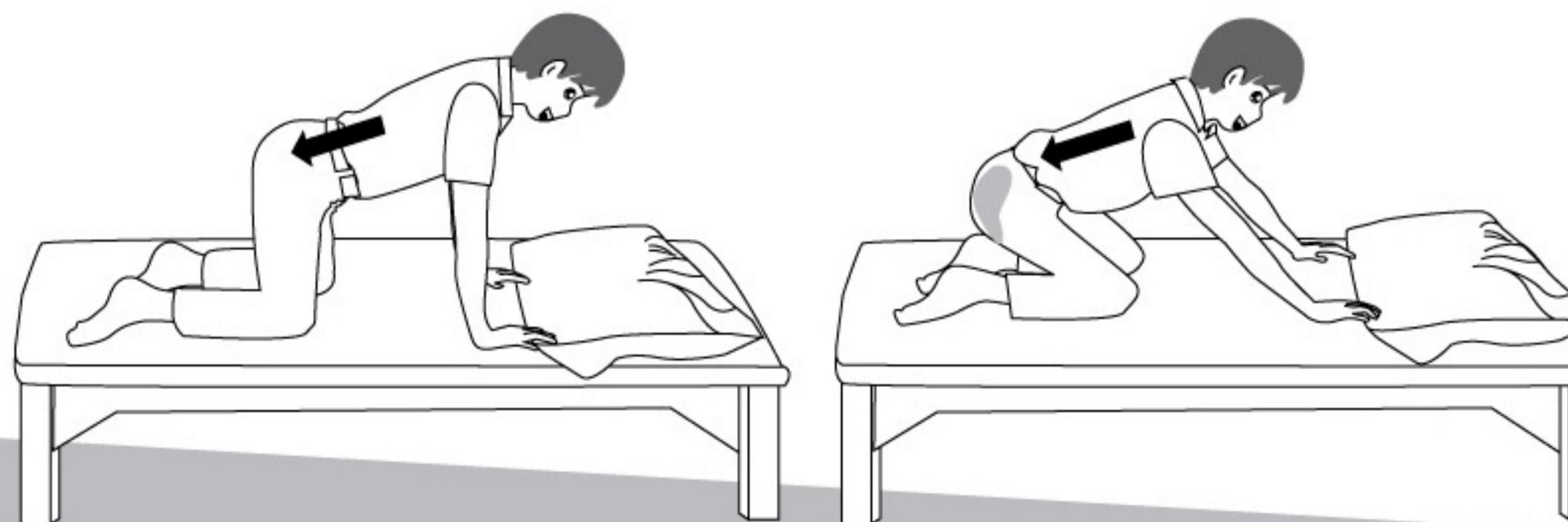
雙手緊抱左/右膝，往下巴方向拉緊，對側的股骨在伸直的姿勢，臀部的位置會感到拉力。



### 方法二：四點跪

腰部保持正常生理弧度，身體往臀部向後壓下。

備註：如有四肢的關節痛，可考慮用方法一為伸展的方法。



## 右/左臀外側肌肉 Lateral Gluteal Muscle

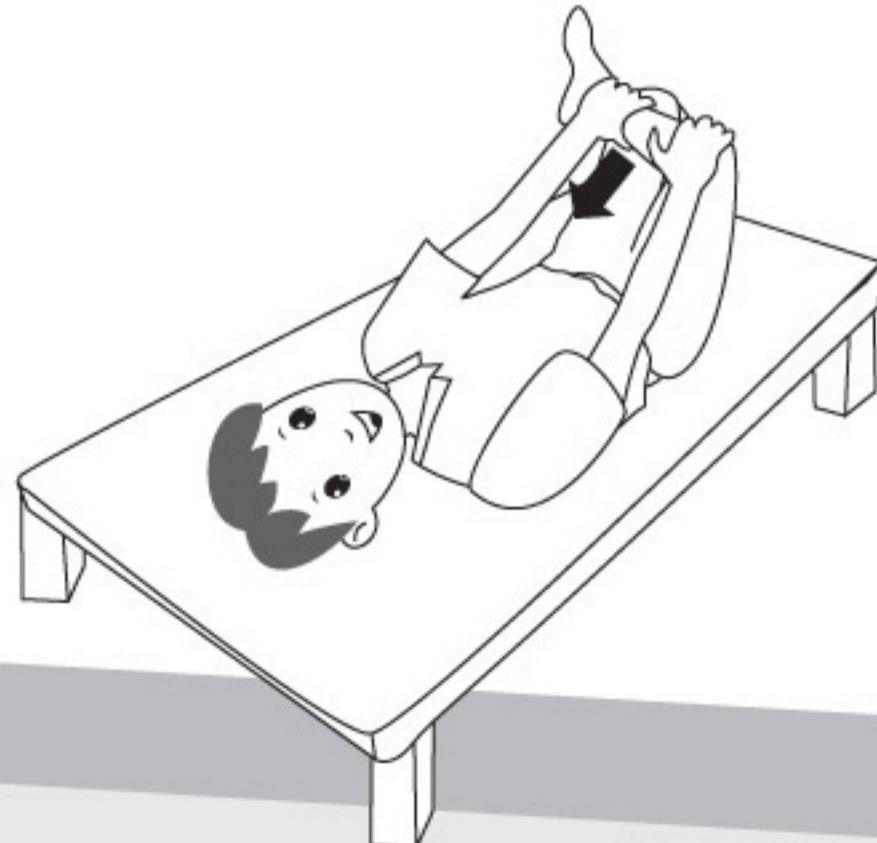
### 方法一：坐著

右/左腳擱在左/右大腿上靠近膝蓋處。腰部盡量挺直，上身慢慢前傾，臀部位置會感到拉力。



### 方法二：仰臥

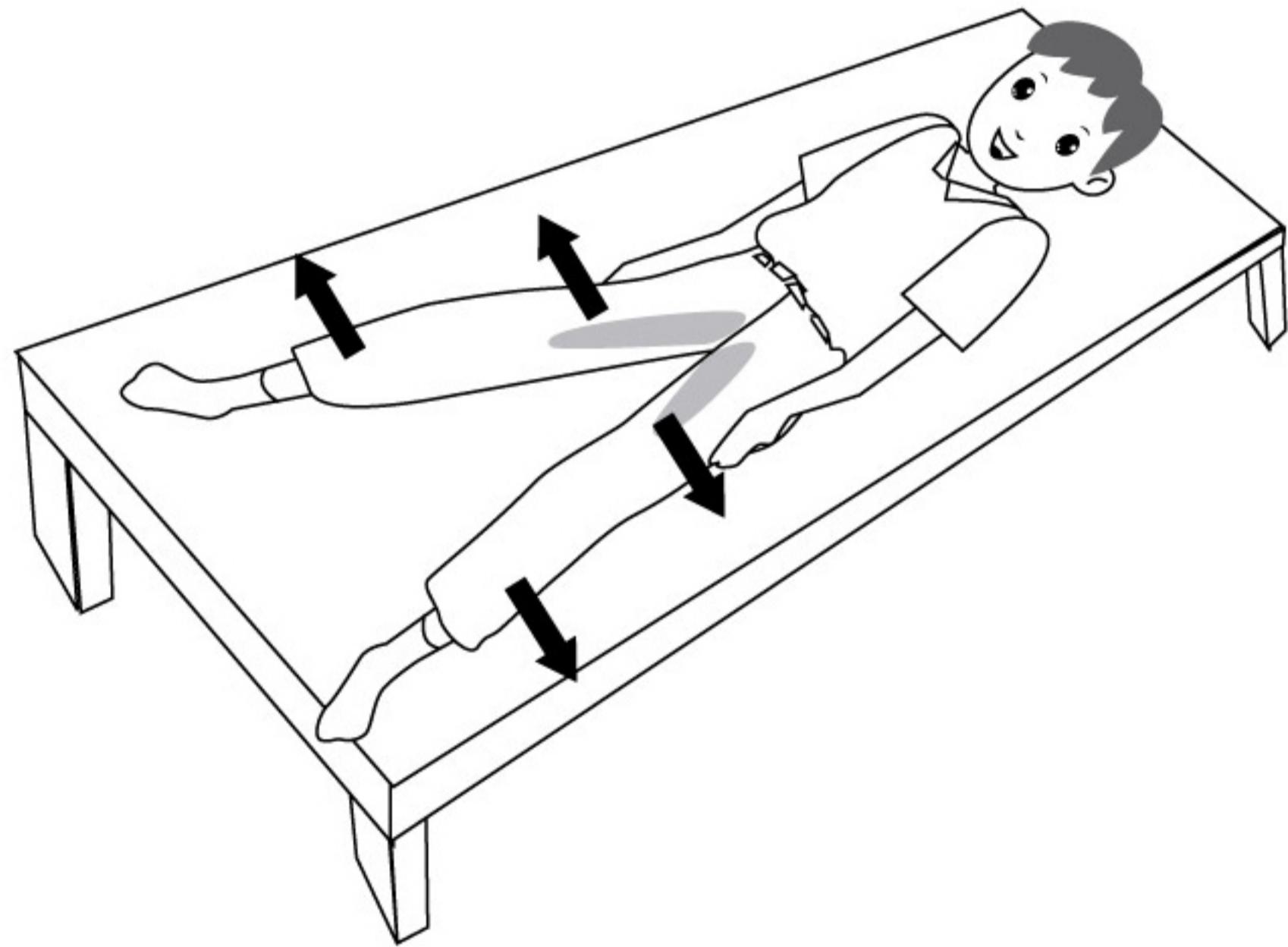
曲右/左膝，右/左小腿放在左/右膝上，左/右手拉著右/左腳，右手輕輕按壓著右膝內側。慢慢將右/左腿朝胸口拉近臀部，臀部的肌肉會感到拉力。



## 髓內收肌 Hip Adductor

### 方法一：仰臥

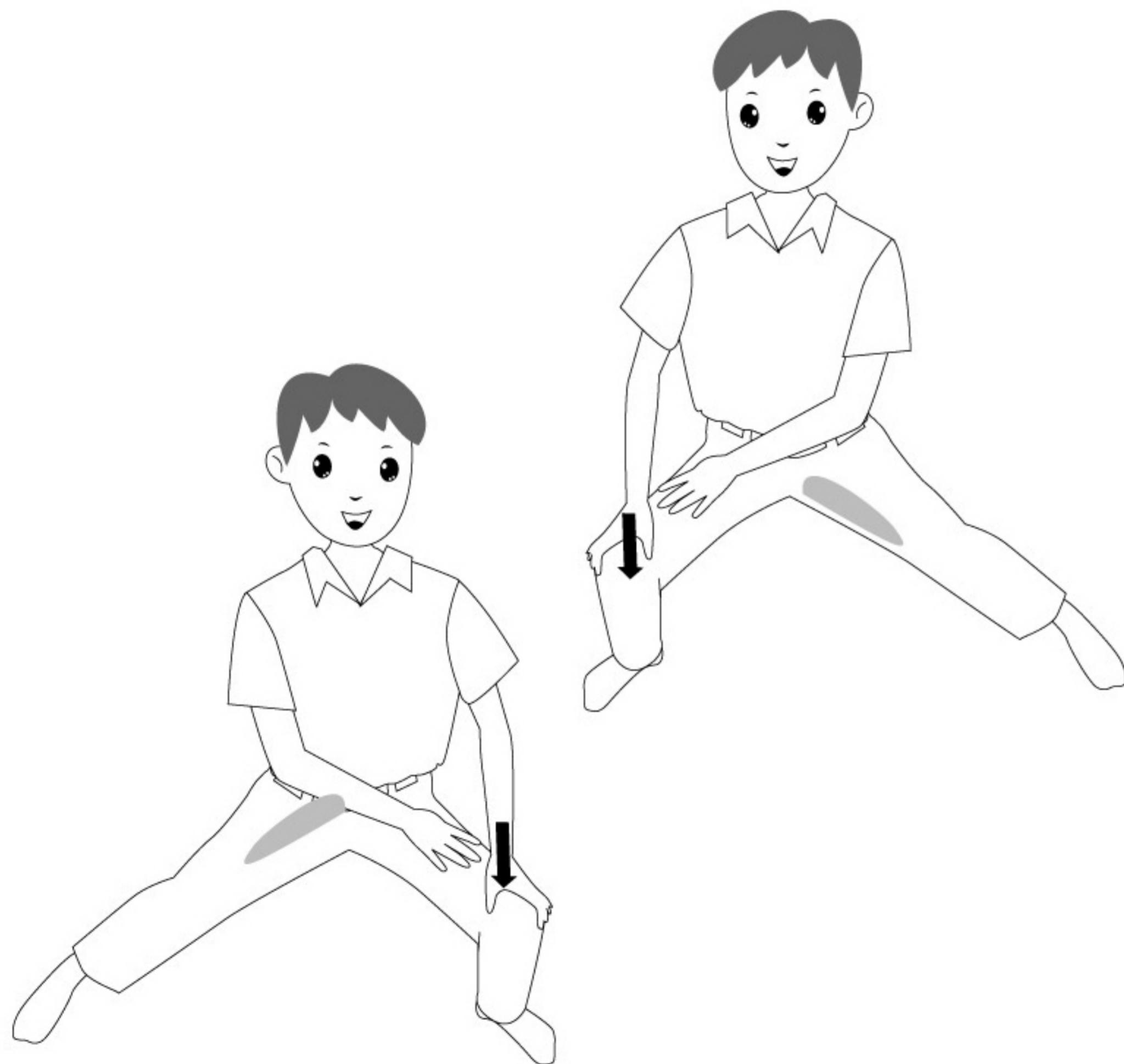
腳趾向上，雙腳慢慢分開，大腿內側會感到拉力。



## 右/左髖內收肌 Hip Adductor

### 方法二：站立

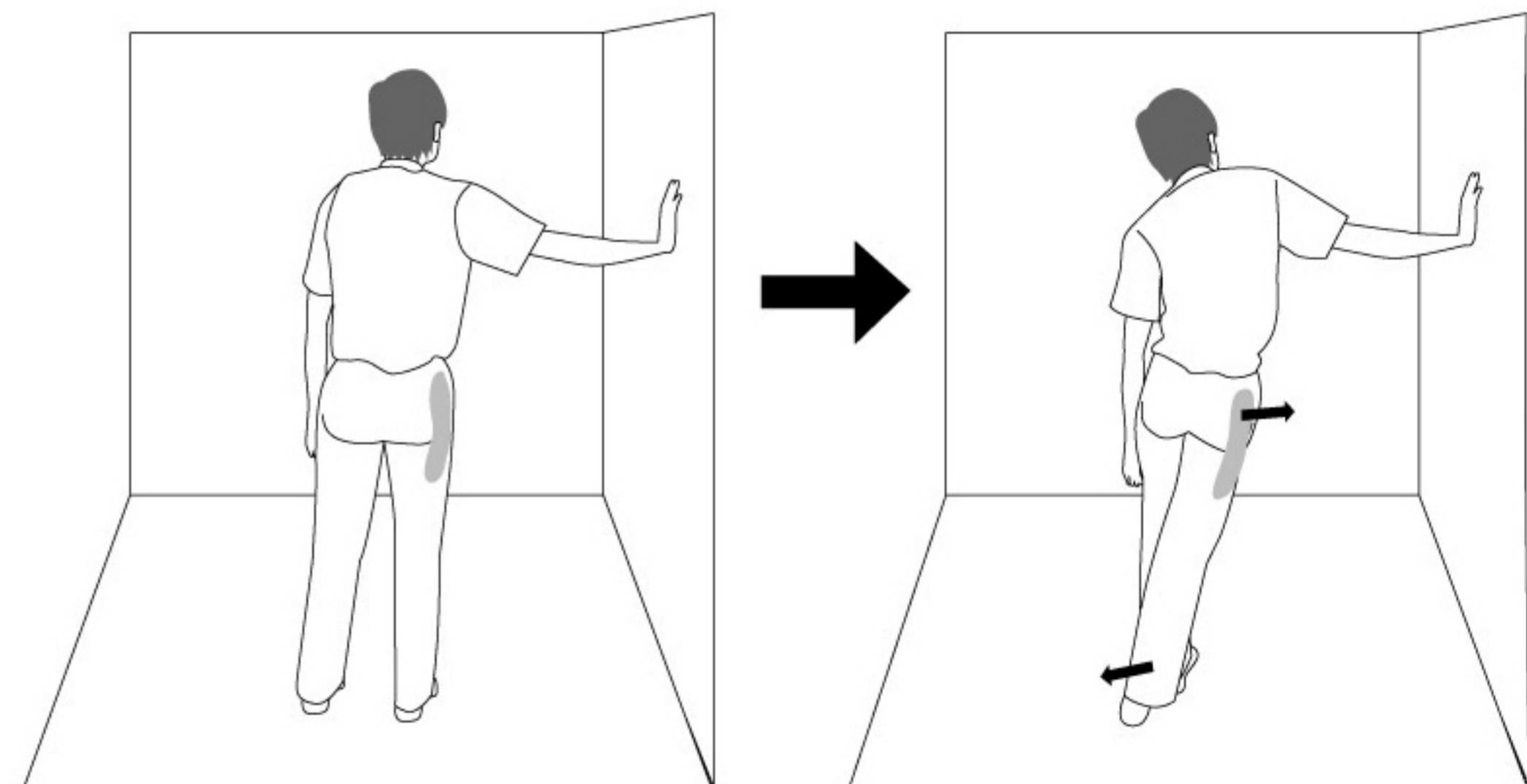
屈曲左/右腿，右/左腿伸直，重心在左/右臀部下移，右/左大腿內側會感到拉力。



## 右/左髂脛束 / 大腿外側軟組織群 Iliotibial Band

### 方法一：站立

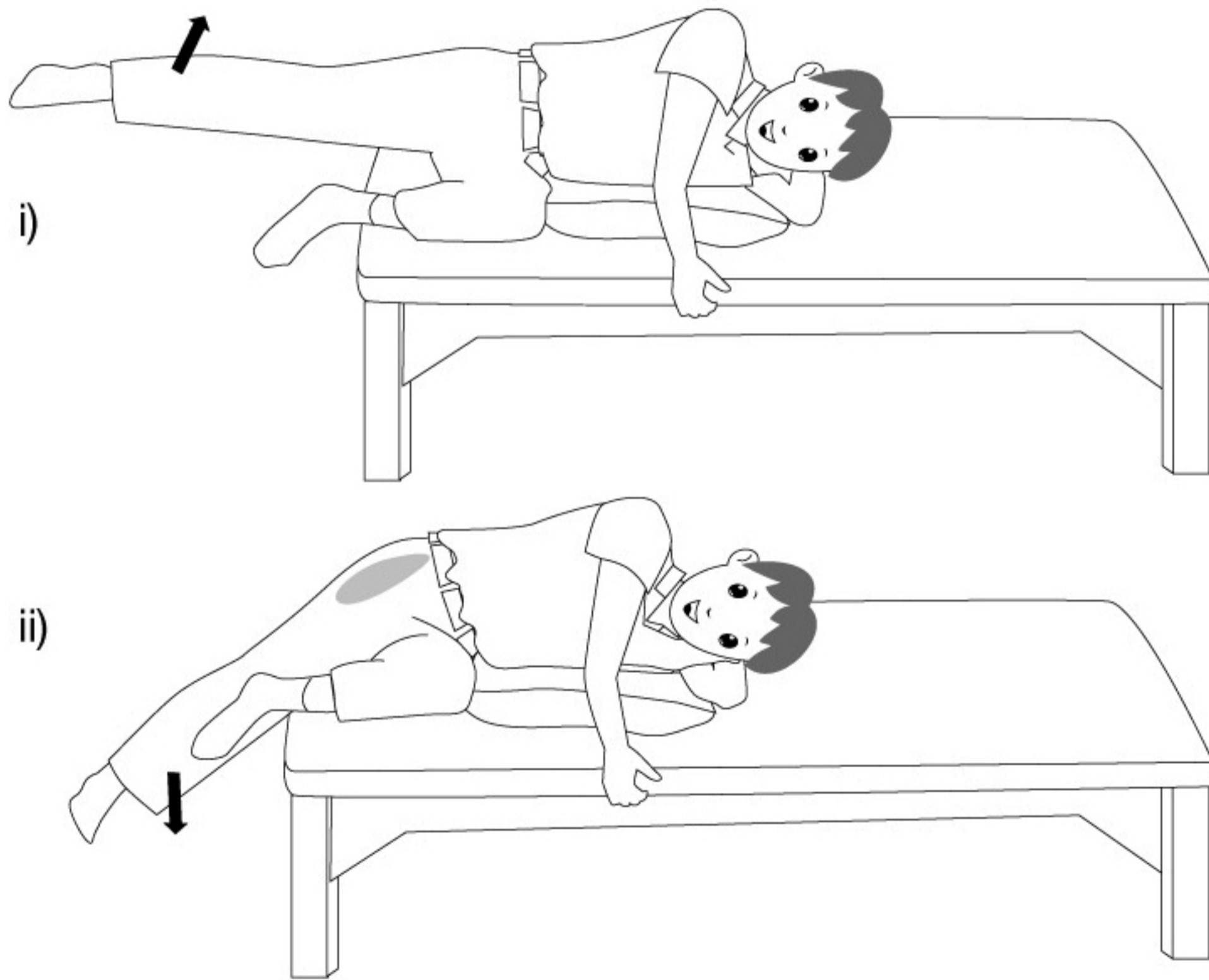
手按牆壁，右/左腳交叉放於左/右腳後方，將身軀推向牆壁的方向，右/左大腿外側肌肉會感到拉力。



## 右/左髂脛束 / 大腿外側軟組織群 Iliotibial Band

### 方法二：側臥

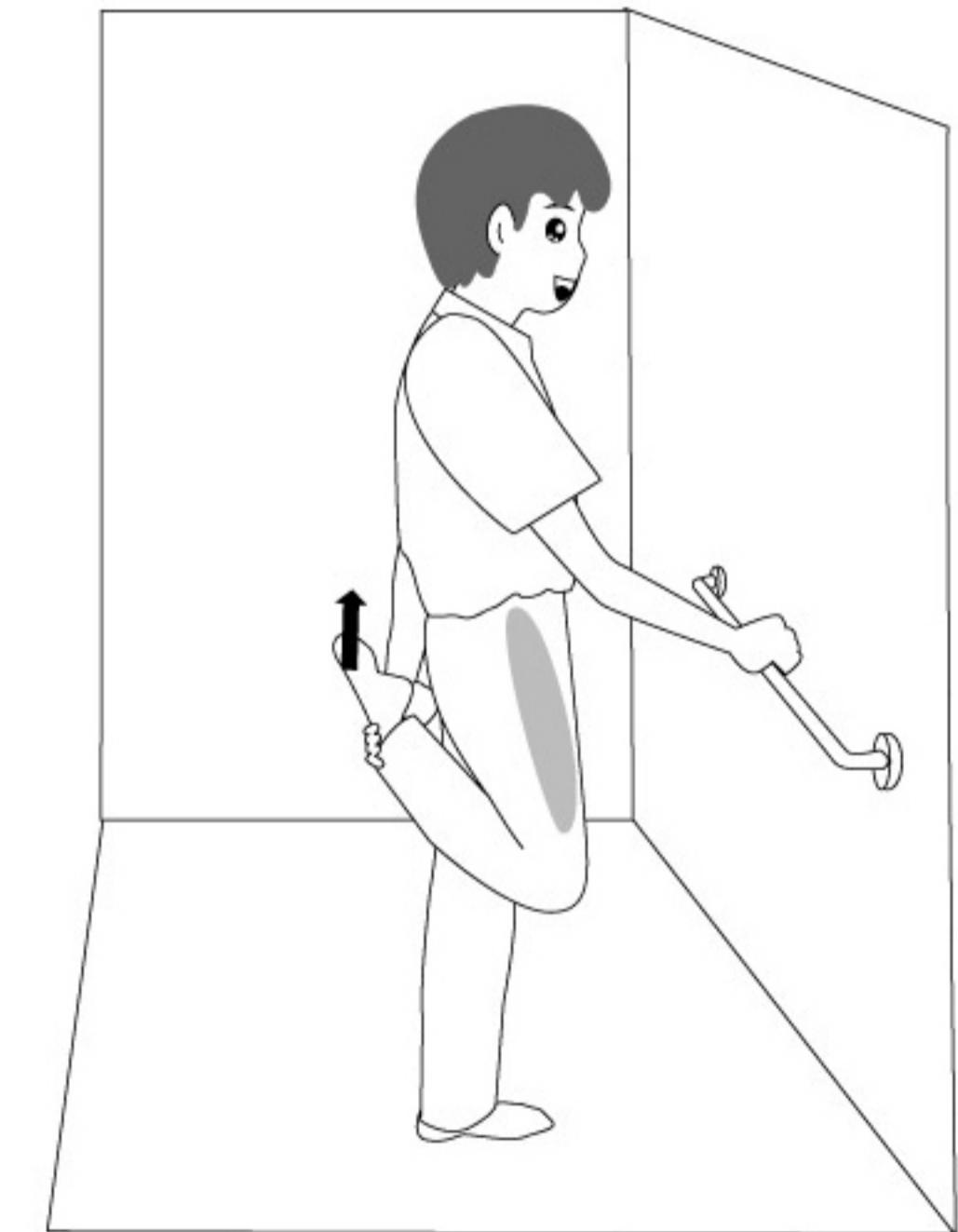
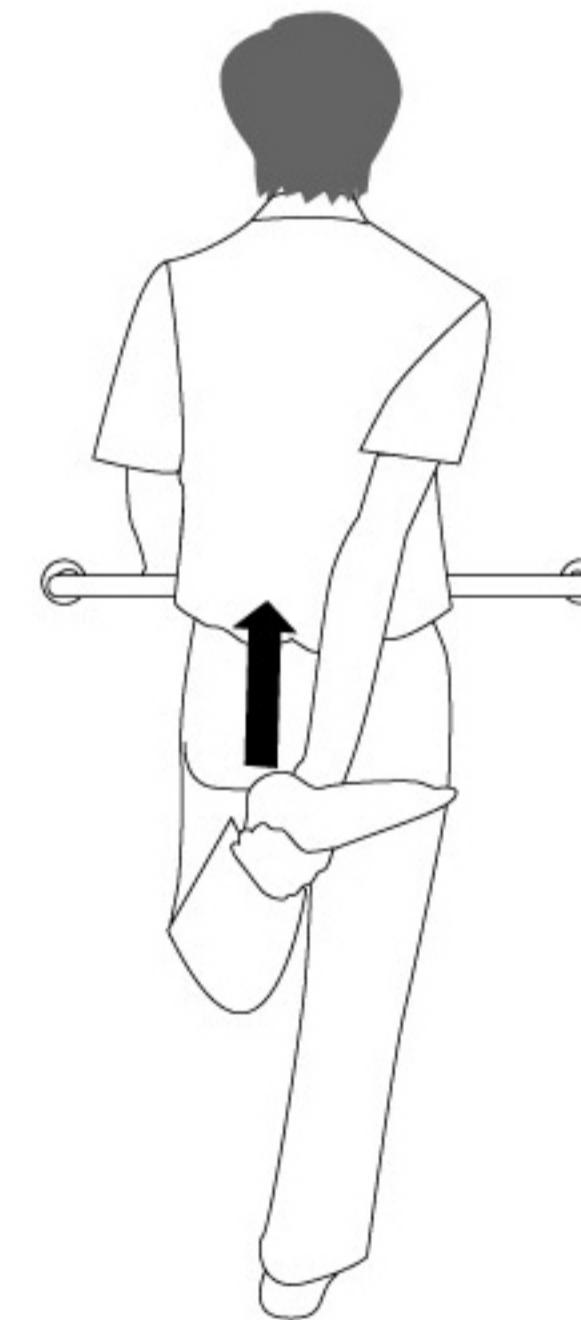
- i) 下肢盡量靠近床邊，雙腳彎曲至90度，然後把右/左腳伸直，伸展微微向後，保持腰椎正常生理弧度。
- ii) 然後右 / 左腳緩緩降下，右/左大腿外側肌肉會感到拉力。



## 右/左股四頭肌 Quadriceps

### 方法一：

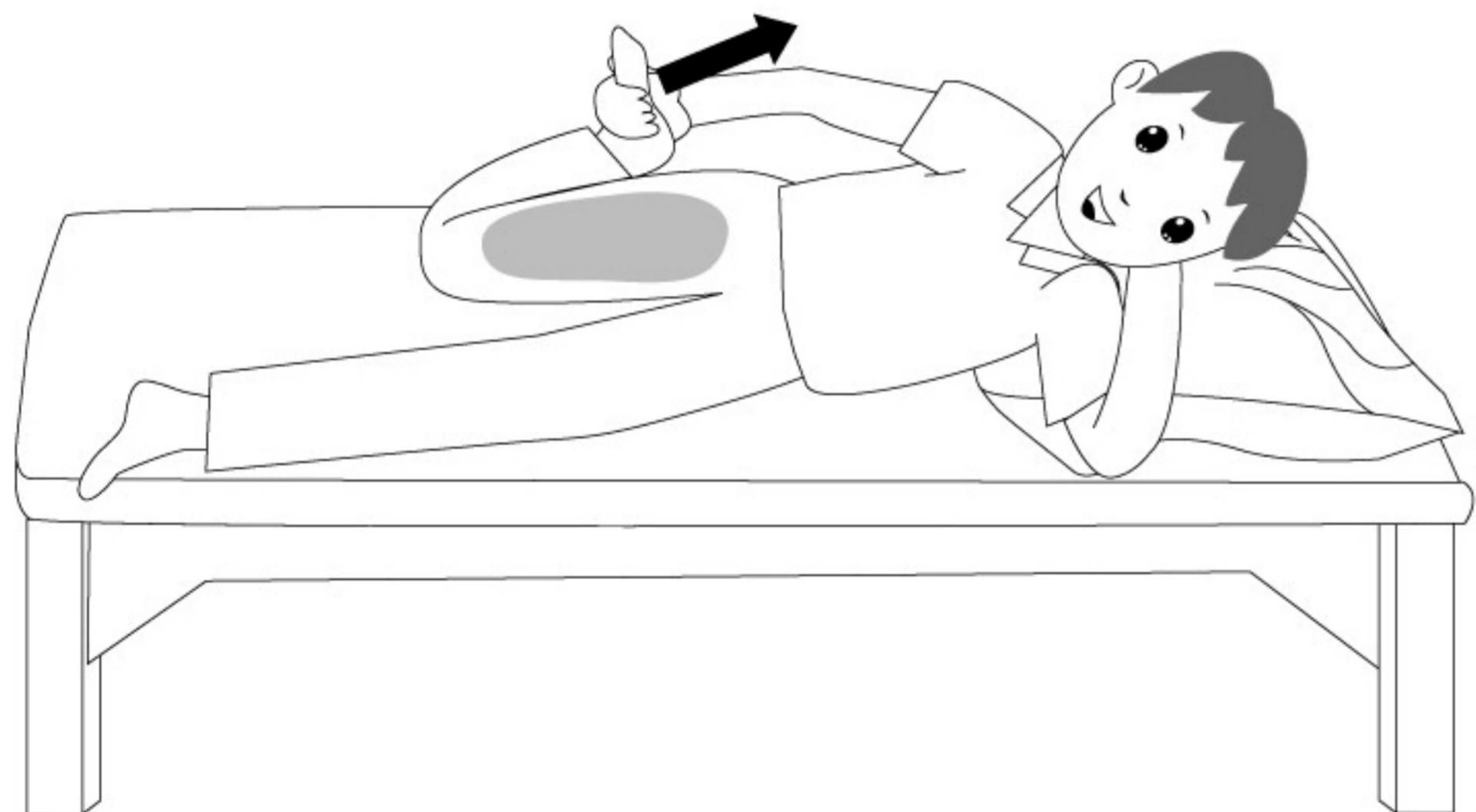
右/左手按在牆上，左/右手捉著右/左腳向上拉，右/左大腿前側會感到拉力。



## 右/左股四頭肌 Quadriceps

### 方法二：側臥

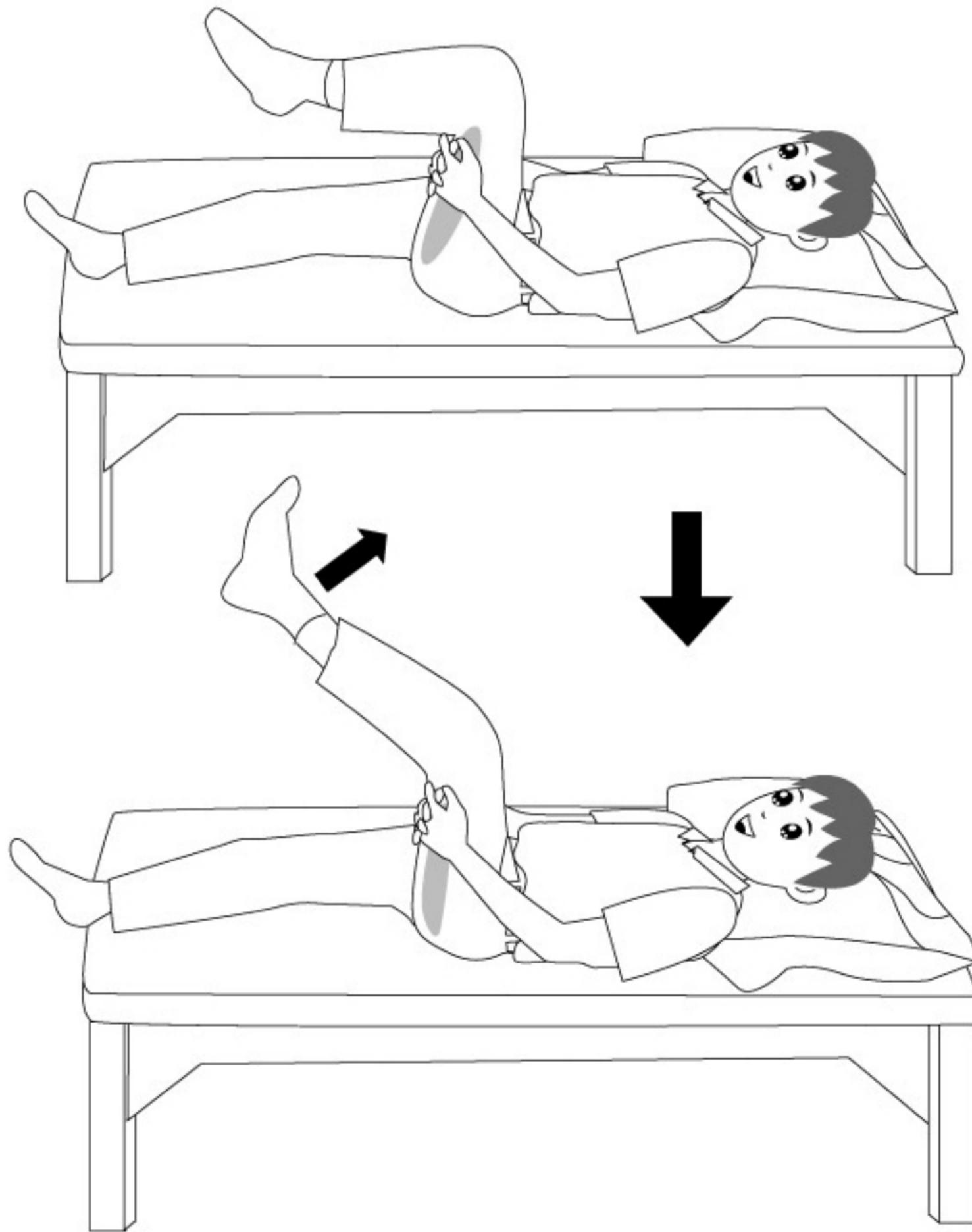
右/左手拉著右/左腳踝，收緊腹肌，固定盤骨位置，把腳跟朝臀部方向拉緊，右/左腳的位置需要和床平衡；右/左大腿前側會感到拉力。



## 右/左膕旁腱/大腿後腱 Hamstrings

### 方法一：仰臥

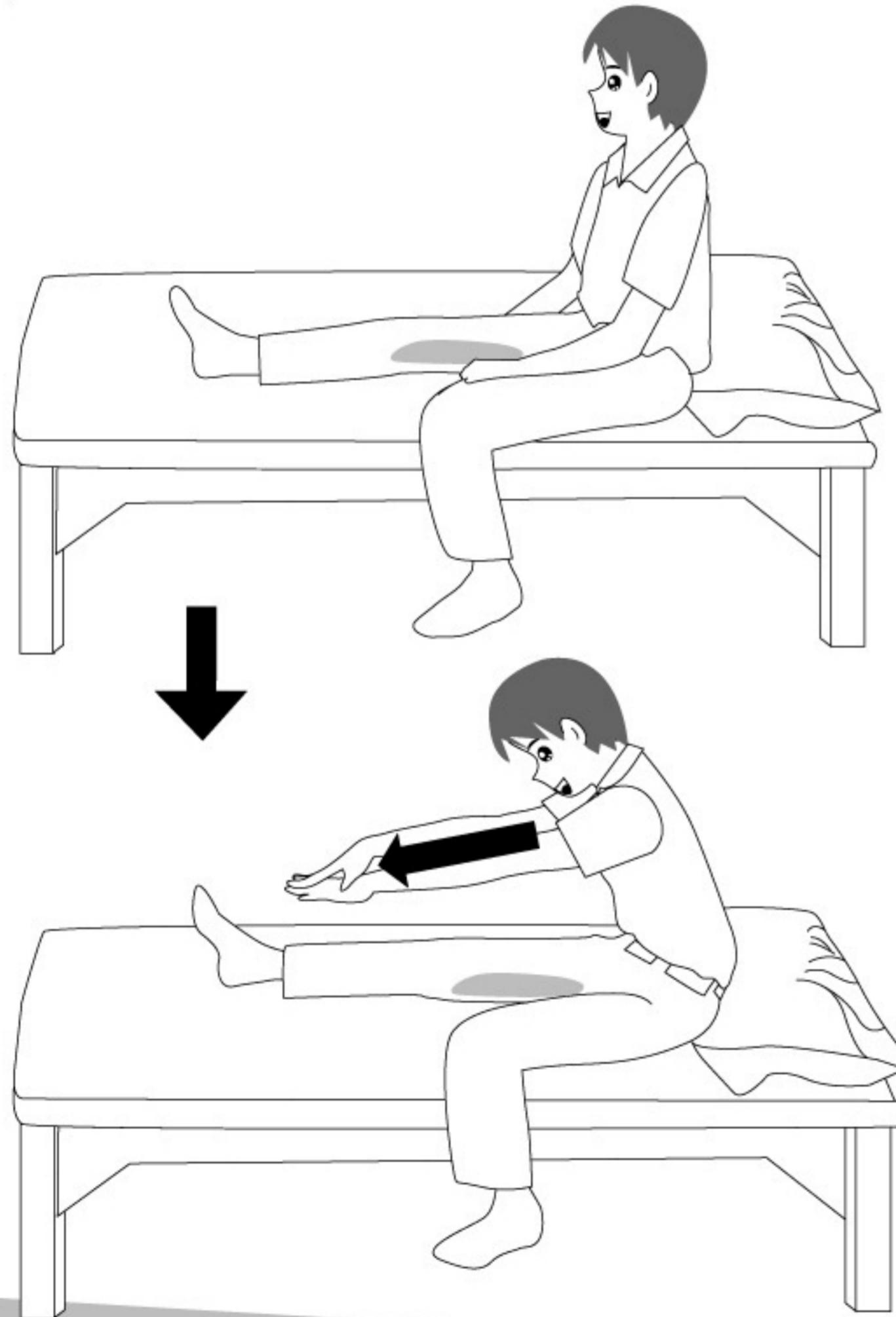
左/右手抱緊大腿，左/右膝關節彎曲成90度，然後盡量伸直左/右膝關節，左/右大腿後方會感到拉力。



## 右/左膕旁腱/大腿後腱 Hamstrings

### 方法二：坐放床邊

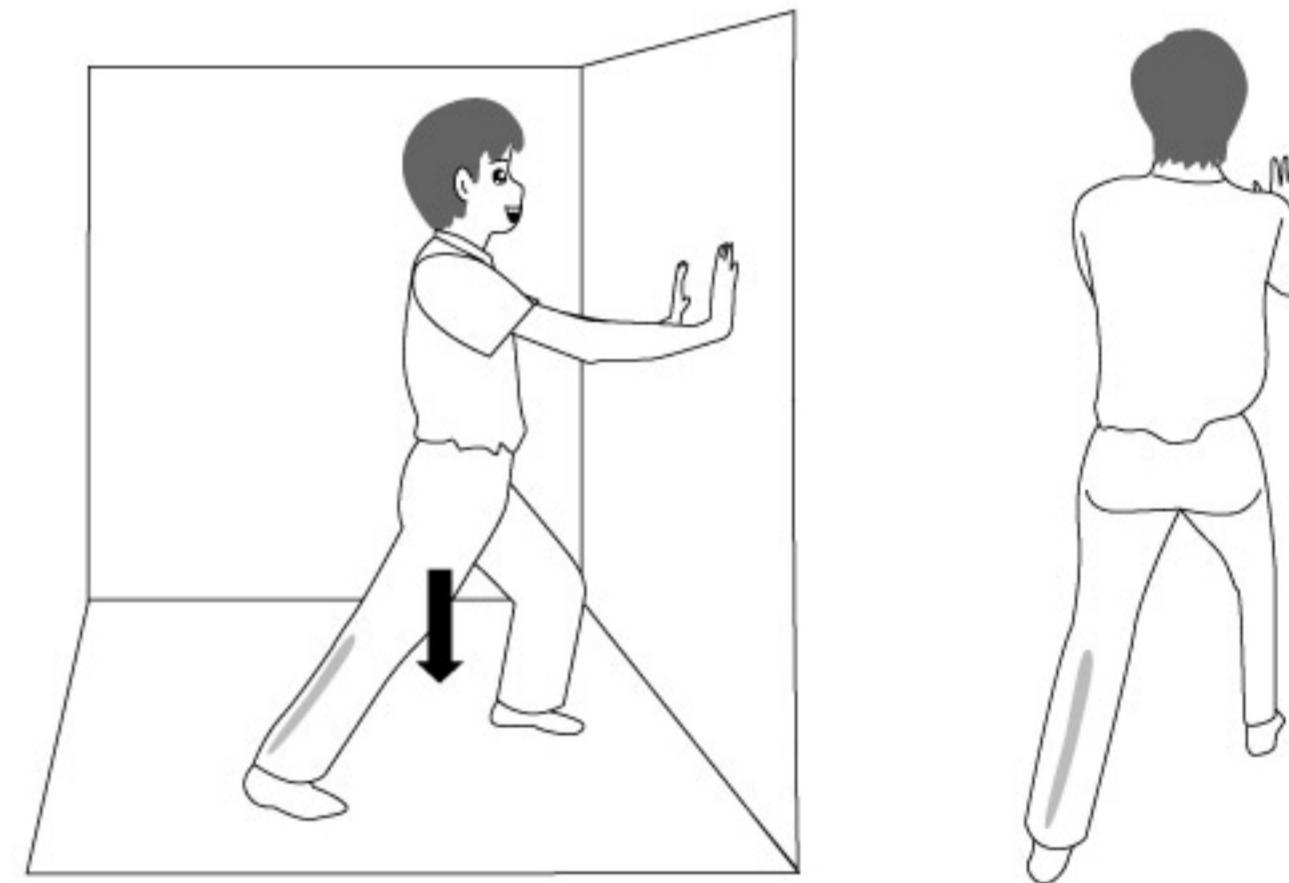
右/左腳伸直，左/右腳垂下，腰背保持挺直，向前壓腿，雙手盡量向前伸展，右/左大腿後方會感到拉力。



## 右/左腓腸肌/小腿肌 Gastrocnemius

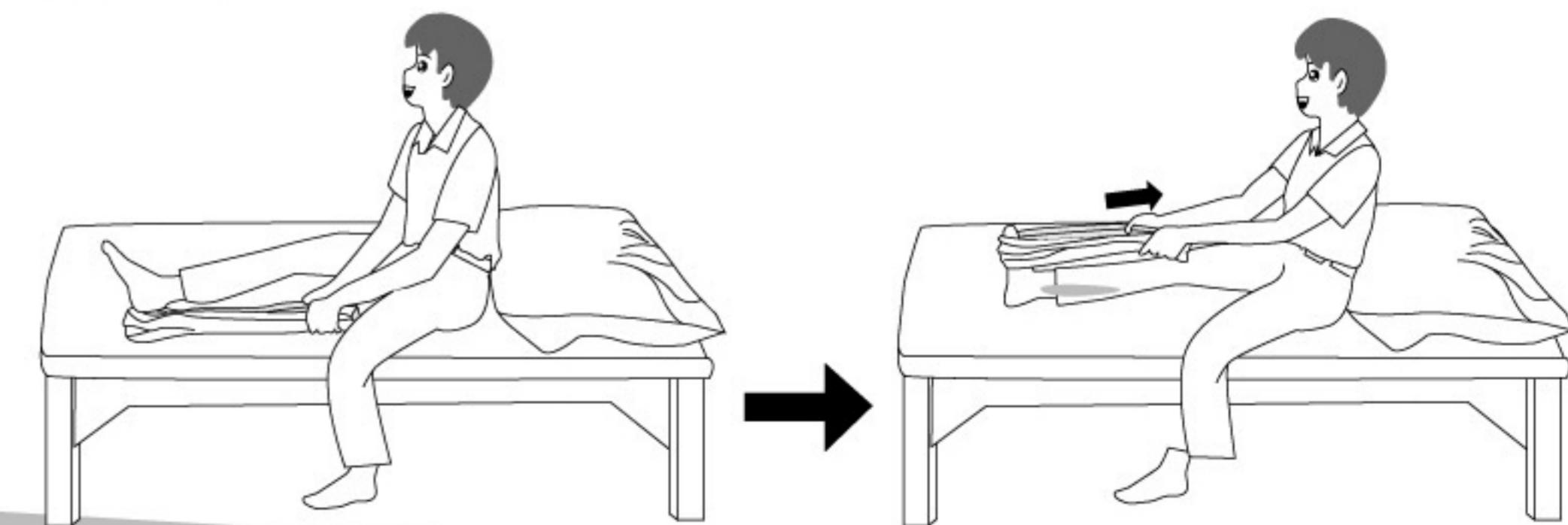
### 方法一：站立

面向牆，雙手按着牆，左/右腳踏前一步及曲起，右/左腳保持伸直及腳踝保持着地，上身微向前傾，右/左腳踝及小腿會感到拉力。



### 方法二：坐著

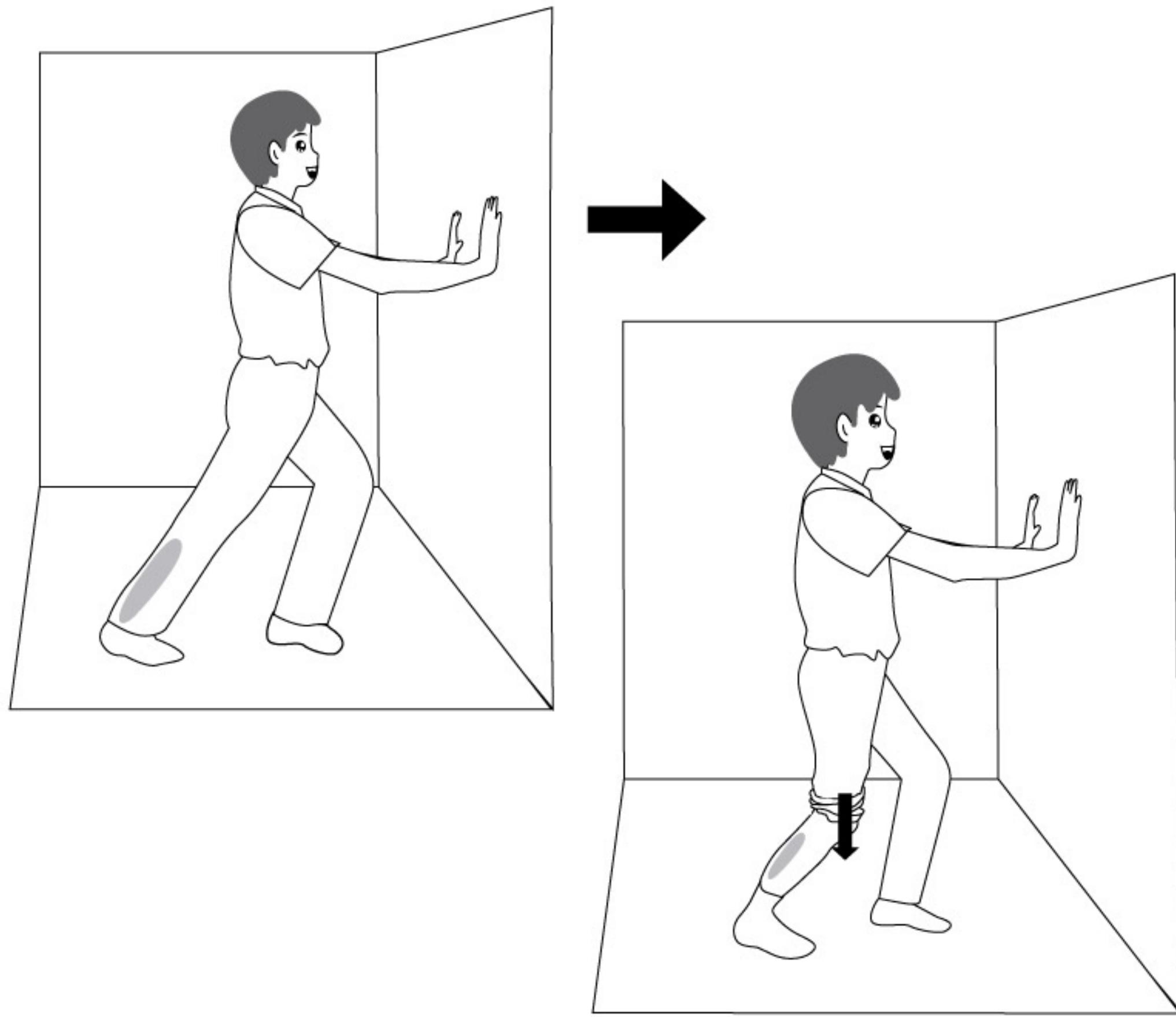
伸直右/左腳，雙手持毛巾繞於右/左腳踝向前拉，右/左小腿會感到拉力。



## 右/左小腿比目魚肌 Soleus

### 方法：站立

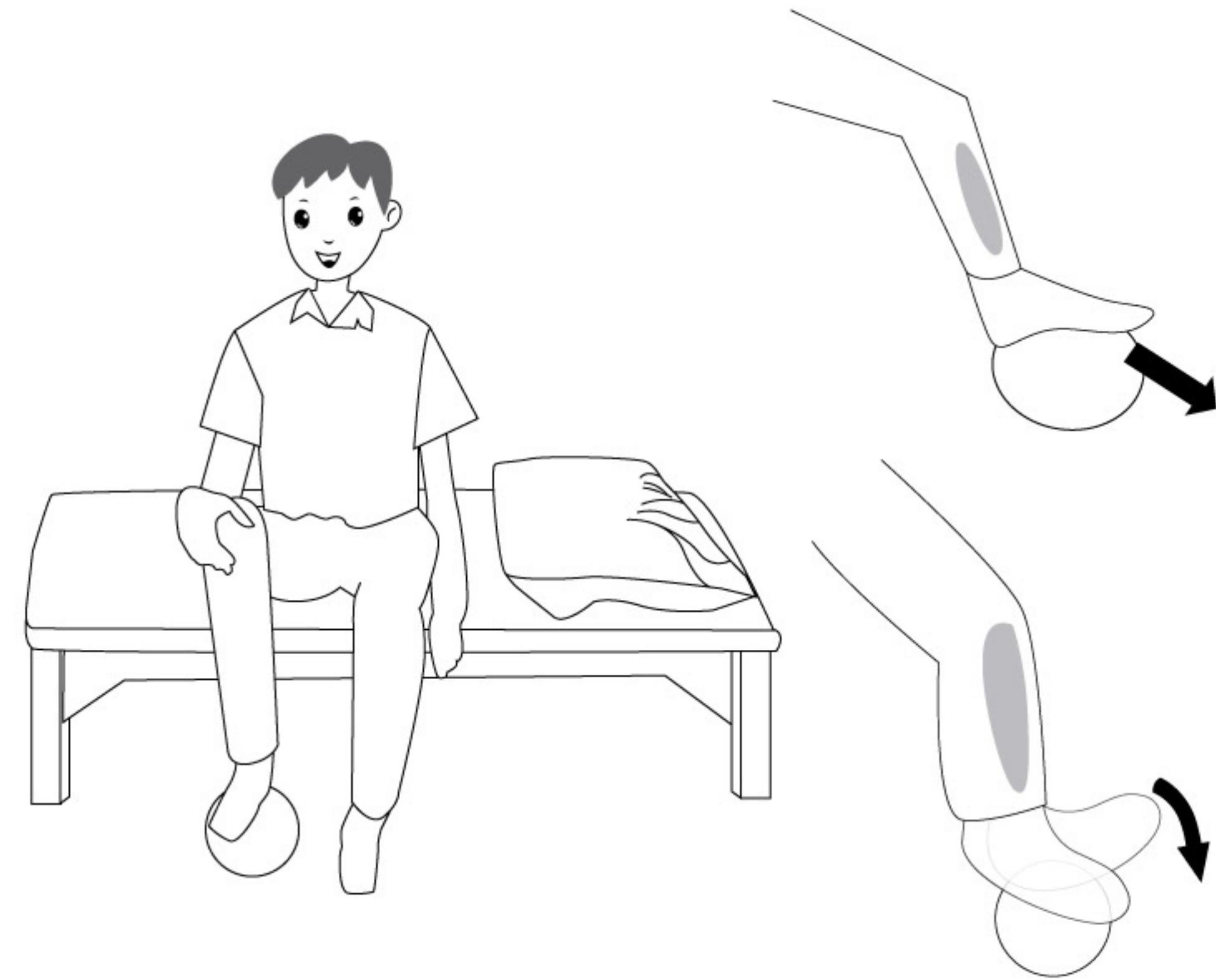
面向牆，雙手按着牆，左/右腳踏前一步及曲起，右/左腳微曲及腳踝保持着地，上身微向前傾，右/左腳踝及小腿會感到拉力。



## 右 / 左脛肌 / 小腿前肌肉 Shin Muscle

### 方法：坐著

右/左腳放在皮球上。右/左腳掌向前進，右/左腳掌保持緊貼在球面，右/左小腿前肌肉會感到感到拉力。



## 右/左腳踝外側肌肉 Ankle Evertors

### 方法：坐著

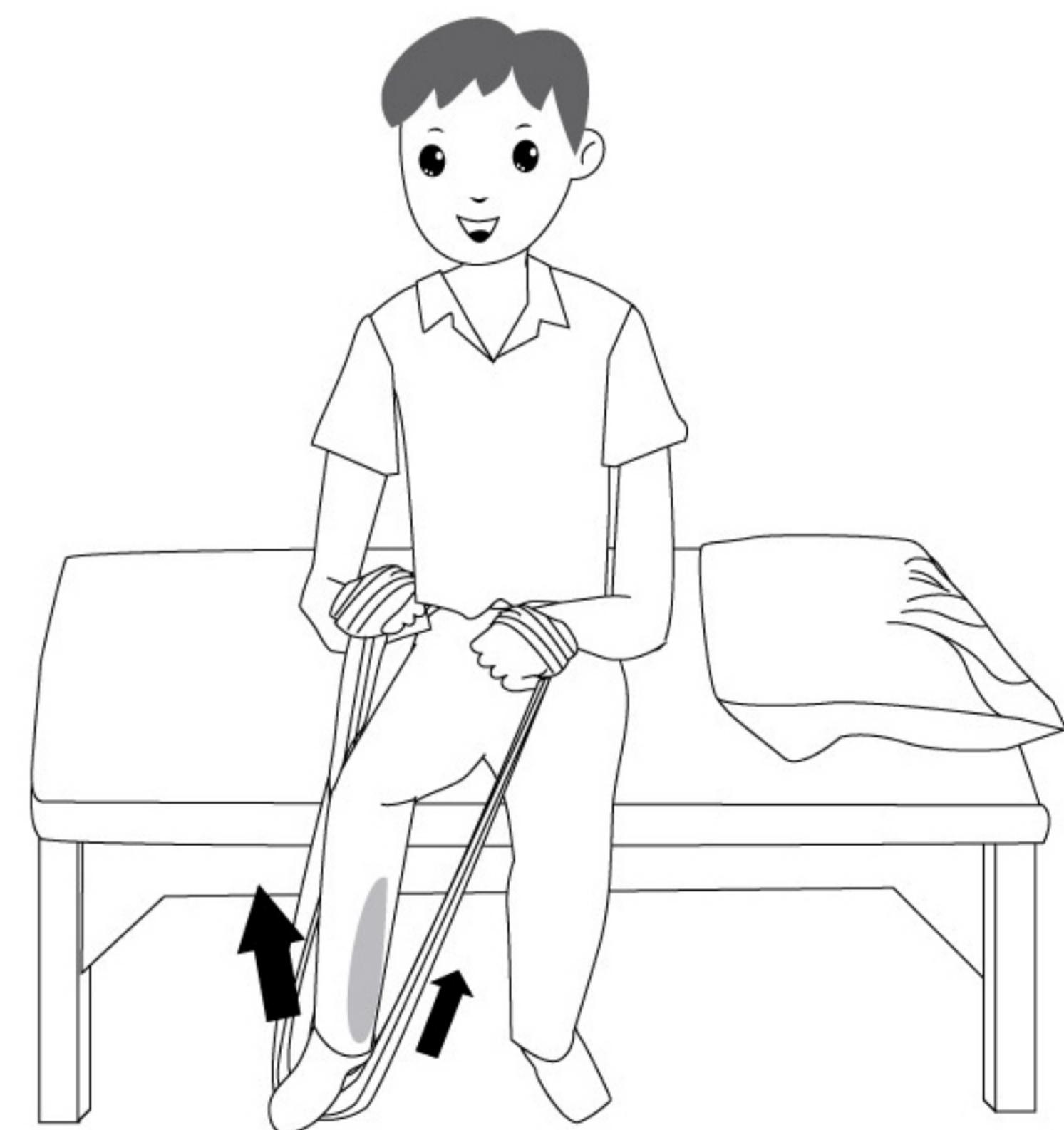
雙手持毛巾繞於腳底，左/右手拉力比右/左手大一點令腳踝內側，腳踝外側會感到拉力。右/左腳踝外側會感到拉力。



## 右/左腳踝內側肌肉 Ankle Invertors

### 方法：坐著

雙手持毛巾在腳底，右/左手拉力比左/右手大一點，令腳踝外側，腳踝內側會感到拉力。



## 結語

伸展運動能有效增加關節活動幅度和肌肉柔軟度。開始做伸展運動時不要對自己太苛刻，因為你可能會花上好幾個星期甚至好幾個月，靈活度才會漸漸改善。如做伸展運動期間有任何疑問或感到不適，應立刻停止，並向物理治療師查詢。

鳴謝

屯門醫院物理治療部編著

## 致謝/Acknowledgement

新界西醫院聯網病人啟力基金

Supported by  
Patient Empowerment Programme  
New Territories West Cluster

參考資料:

GT.Donoran,T.McNamara1997;Exercise Danger

A Wellness Australia Publication

Holt, Laurence E.;Flexibility (2008): a concise  
guide to conditioning, performance enhancement.