

膝關節炎運動

目的: 增強腿部股四頭肌，肌力運動

1. 平坐併兩腿伸直；用力將足背向上彎曲，大腿肌肉用力，挺直腿部。維持此姿勢並數到 5，然後再完全放鬆。



2. 在床緣坐下，兩膝彎曲，將其中一膝伸直並維持數到 5，然後再放下。



3. 足部背屈，保持膝部伸直且抬腿離開地面約 5-8 公分。維持該姿勢並數到 5，然後再放下，運動過程中切忌身體向後仰。



◎運動處方步驟：

1. 請先熱敷患側
2. 運動一天_____回
一回_____次
一次_____秒
3. 不適時請立即冰敷

如您對膝關節炎運動
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____