

足、踝關節運動

□1. 腳踝運動

將一條毛巾平放在地上然，
後用腳底把毛巾滑向身體
，重複五次。

★毛巾上可加重量以增加
難度。



□2. 毛巾伸展運動

坐姿，腿伸直，將毛巾捲成長
條狀套過腳板上端，將毛巾向
身體方向拉帶動腳板翹起，反
覆運動五次。



□3. 大腿前側伸展運動身體站

直，扶住椅背，一隻腳屈
膝向後彎，同側手抓住腳
踝，靠近臀部，換邊操作
。反覆運動十次。



□4. 倚牆伸展運動

雙手扶住牆面，後腿伸直，前
腿彎曲，慢慢將身體向下坐，
過程中後腳跟不能離地，感受
後腿有繃感維持十五秒，反覆
運動五次，再換邊操作。



□5. 腳跟抬高運動

身體站直，扶住椅背維持平
衡，腳尖出力使腳跟離地抬
高身體，重複動作五次。



◎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

如您對足、踝關節運動
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____

