

# 關節炎運動

## ◆仰臥平躺：

- 1. 大腿肌肉及臀肌用力，將兩膝挺直向下著地，維持該姿勢，計數到5，然後放鬆。



- 2. 將兩膝彎曲弓起，兩足向下用力踏，然後將背部挺起，維持該姿勢數到5，然後放鬆。



- 3. 兩腿伸直，將其中一腿用力向下伸直，超過對側腿。維持該姿勢數到5，然後再交換腿運動。



- 4. 用力保持膝部伸直，將一膝抬高離地約30-45°，交替進行。每次皆維持數到5再放下。



## ◆坐姿：

- 1. 將兩膝併攏，兩腳分開，維持數到5，然後放鬆。
- 2. 將兩腳併攏，兩膝分開，維持數到5，然後放鬆。



## ◆側軀並將痛側臀部朝上，對側腿彎曲：

- 1. 上方腿部維持伸直，並儘量抬高，維持數到5，然後放下。



- 2. 將上方臀部及膝部屈曲向前，維持數到5然後放下。然後將腿部伸直並且儘量向後拉展，維持該姿勢數到5，然後再放下。



## ◆立姿：

- 1. 用一手扶著桌子或椅子站立，然後將一腿來回晃動，儘量向後作最大幅度的擺動。(下圖一)
- 2. 用雙手扶著椅子站立，將患腿向側面儘量擺動。通常最難的動作是將患腿踢出，但可在肌肉控制下將患腿收回。(下圖二)

圖一

圖二



## ◎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。

如您對關節炎運動內容瞭解請簽名

病人患或家屬簽章\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_