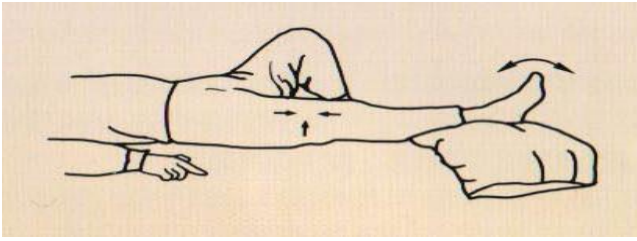
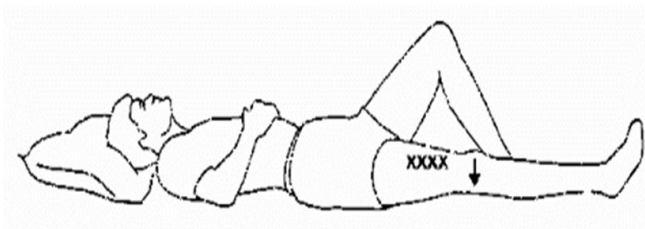


下肢術後復健運動

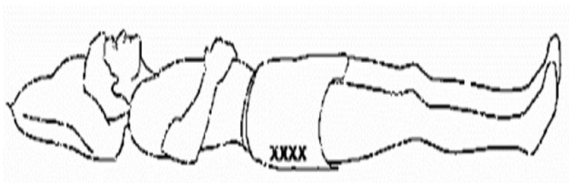
1. 踝關節幫浦運動：平躺，將毛巾捲墊在腳跟處，腳板用力向上向下活動。



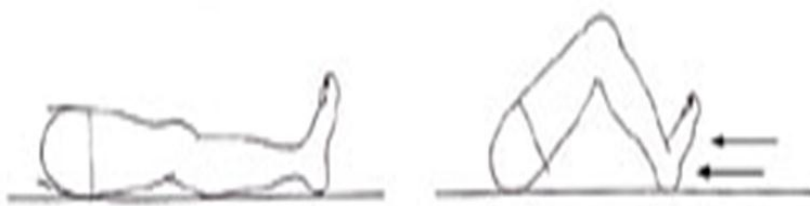
2. 股四頭肌等長收縮運動：平躺，腿伸直，將膝窩貼近床面，維持 10 秒鐘再放鬆。



3. 夾臀運動：平躺，夾緊臀部，維持 10 秒鐘



4. 下肢滑行運動：平躺，膝關節在不痛範圍內儘可能彎曲。



5. 小腿伸直運動：膝下墊被子，使膝彎曲約 30 度，將膝蓋完全伸直，停 10 秒。



以上運動依照物理治療師建議，每天進行 3-5 回，每回 10 到 20 次