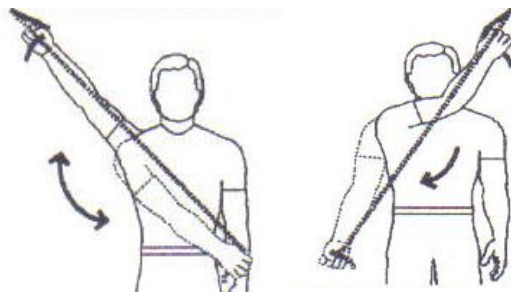


復健運動訓練

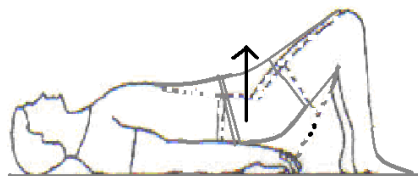
肌力訓練

1. 利用彈力繩增加上肢的肌力訓練



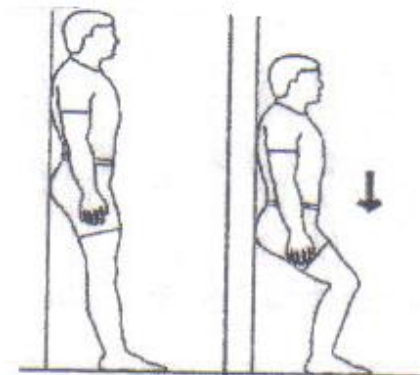
2. 抬臀運動

平躺，雙腳彎曲放於床上，將臀部抬起撐住，維持 5~10 秒，再放下。重覆 10 次。



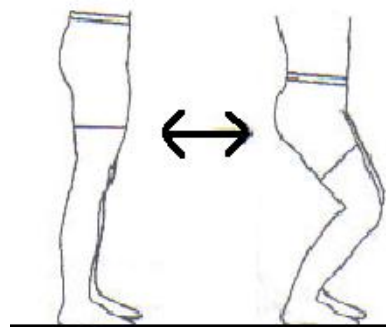
3. 靠牆 站<->蹲<->站

上半身緊貼牆壁，練習站到蹲，再由蹲到站。



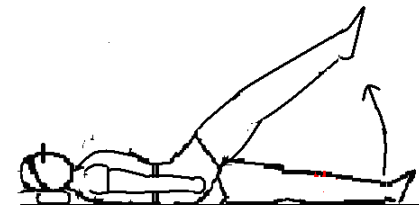
4. 獨立站姿

練習站到蹲，再由蹲到站。



5. 伸直抬腳

在仰躺的姿勢下，抬腳維持 5~10 秒，再放下，重覆 10 次。



6. 大腿外展運動

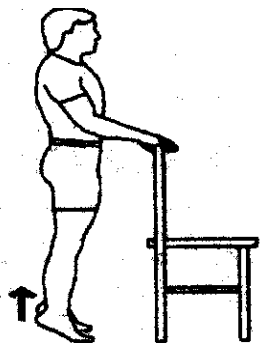


7. 坐姿抬腳

病人坐在椅子上，將大腿抬起，維持 5 秒，再放下，重覆 10 次。

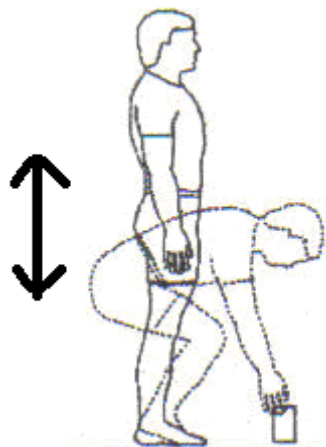


8. 手扶椅子，練習踮腳尖



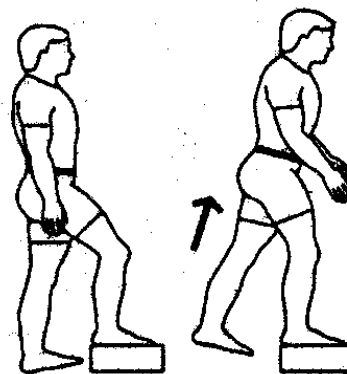
平衡與協調訓練

1. 彎腰取物

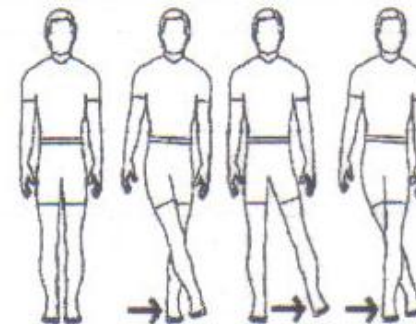


3. 踏階活動

單腳抬上、抬下
雙腳上階梯活動



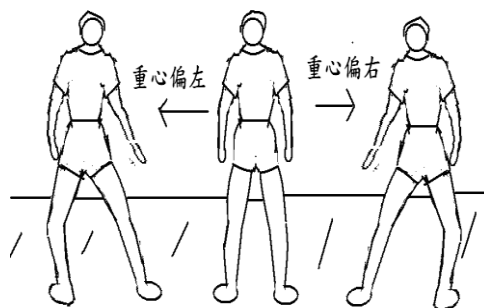
5. 交叉步側走訓練



9. 坐姿下，將腳抬起，維持膝蓋伸直 5~10 秒，或利用彈力繩將腳踢直。



2. 重心左右轉移



4. 走直線練習



10. 大腿後拉，利用彈力繩，作下肢的肌力訓練。



