

下肢骨折復健運動

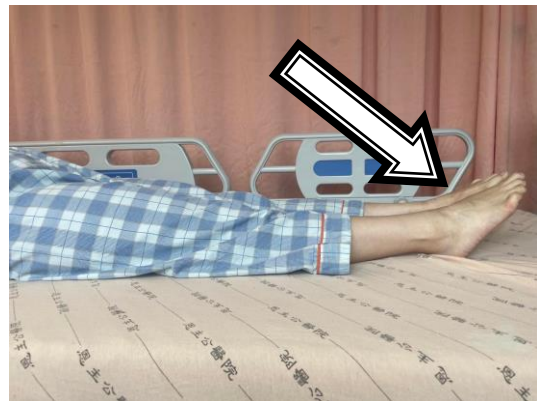
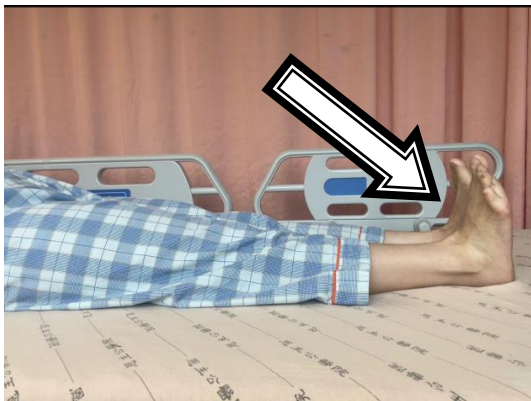
各位病人及家屬平安：

為了減輕術後患肢腫脹，並預防關節僵硬及肌肉萎縮，建議術後可執行下列復健運動，使下肢功能盡快恢復，運動依骨折部位及術後狀況由醫師評估後執行。

一、踝部運動：

適用：大腿、小腿及膝蓋骨折。
平躺，腳板用力向上向下活動。

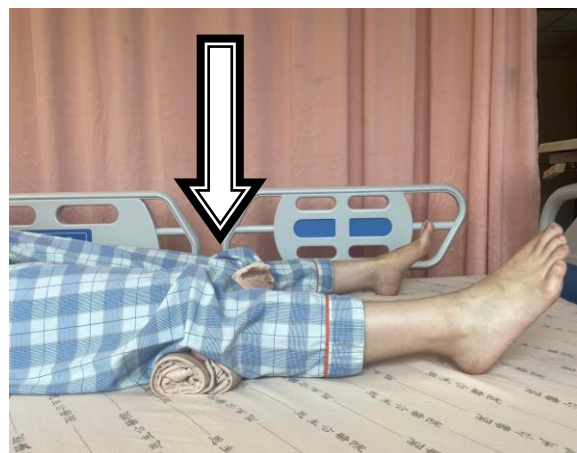
以下照片經本人同意使用



術後即可開始做，每天進行三至四回，每回 15 到 20 次，一天至少 50 次。

二、股四頭肌運動：

適用：大腿、小腿、膝蓋及足踝骨折。
平躺，腿伸直，將毛巾捲墊在腳跟處，再將膝窩貼近床面，維持 10 秒鐘再放鬆。

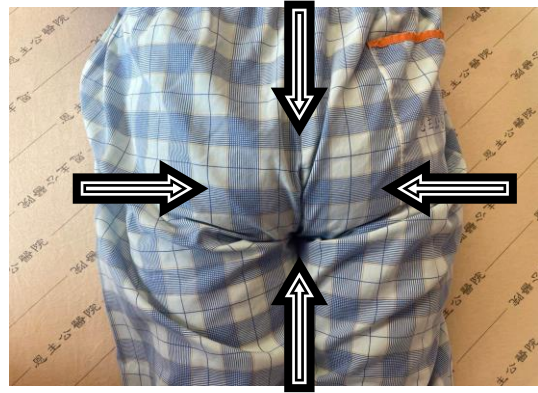


術後第一天開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加。

三、臀肌運動：

適用：大腿、小腿、膝蓋及足踝骨折。

夾臀運動：平躺，夾緊臀部，維持 10 秒鐘。

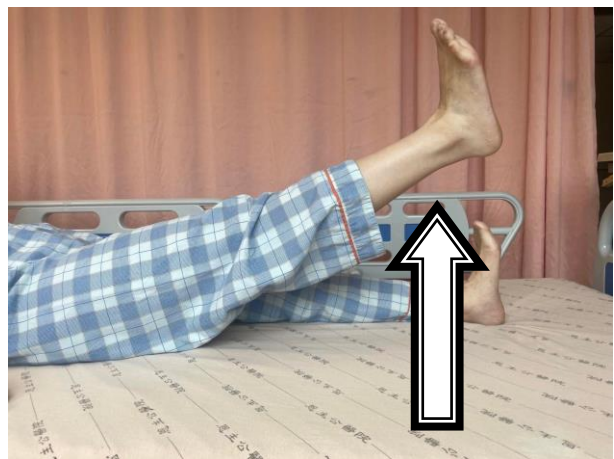


術後第二天開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加。

四、直抬腿運動：

適用：小腿、膝蓋及足踝骨折。

平躺，將膝蓋伸直並將大腿抬高



術後第三天至第 4 天開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加。

參考資料：

馮容芬 (2024)・肌肉骨骼系統疾病之護理・於劉雪娥總校閱・內外科護理學(下冊，632-658 頁)・華杏。

諮詢電話02-26723456轉6261

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院