
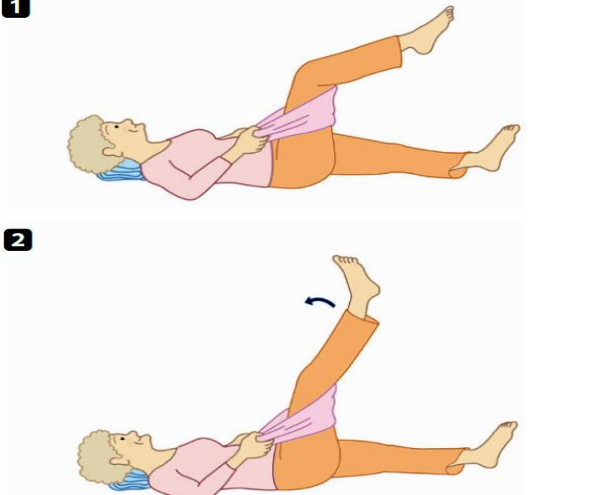
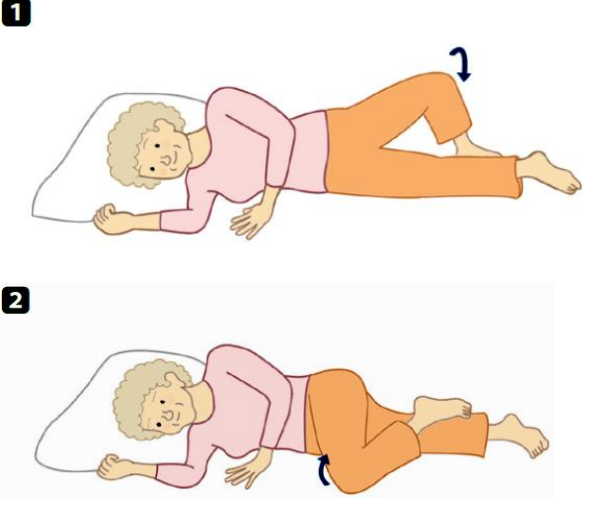



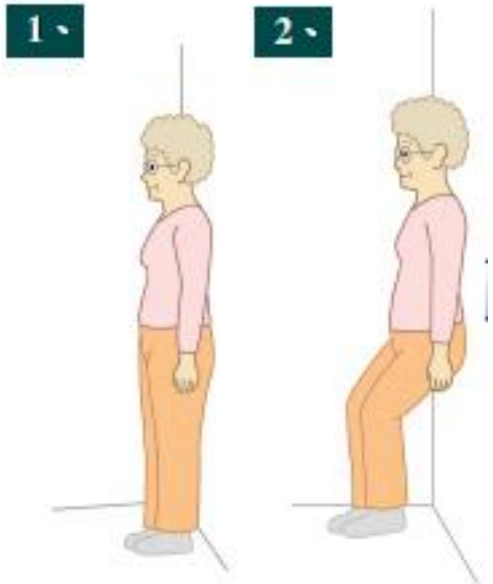
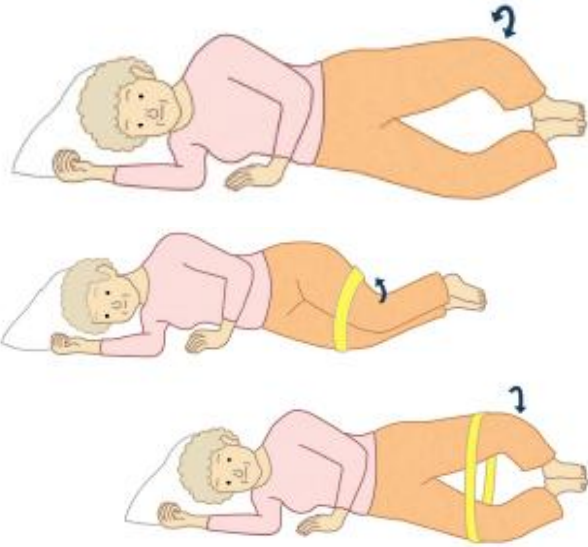
臺大醫院物理治療中心髖關節疼痛衛教單張-老當益壯版

運動的原則：1. 不會痛，或是疼痛程度小於3分。少量多餐式進行運動（一天4~6回），避免一口氣做太多。2. 作運動時跟著數出聲音(1、2、3...)，不可憋氣。3. 運動時，不會出現任何不適或疼痛。若您在做運動的過程中或運動後出現疼痛或不適，請立即停止運動，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

一、牽拉(柔軟)運動

<input type="checkbox"/> 做 <input type="checkbox"/> 不做		<p>平躺後，將患側的髖關節彎曲，盡可能讓膝蓋碰到胸口，感覺鼠蹊部有拉緊的感覺。停留_____秒，重覆_____次。一天_____回。</p>
<input type="checkbox"/> 做 <input type="checkbox"/> 不做		<p>平躺後，雙手以毛巾固定大腿的位置，將小腿慢慢往天花板方向伸直，直到感覺大腿後側有緊繃感。停留_____秒，重覆_____次。一天_____回。</p>
<input type="checkbox"/> 做 <input type="checkbox"/> 不做		<p>側躺，將一腳的膝蓋彎曲至腳踝碰到另一邊的膝蓋，再將膝蓋往地板的方向交叉，感覺鼠蹊部有緊繃感。停留_____秒，重覆_____次。一天_____回。</p>

二、肌力運動

<input type="checkbox"/> 做 <input type="checkbox"/> 不做		<p>直膝抬腿運動： 一腳彎曲踩在床上。對側腳抬離床面，動作中膝關節維持伸直，上抬到彎曲側膝關節高度再慢慢放下。 停留_____秒，重覆_____次。 一天_____回。</p>
<input type="checkbox"/> 做 <input type="checkbox"/> 不做		<p>滑牆運動：背靠牆，雙腳與肩同寬，腳尖朝向正前方，兩腳跟離牆面約一步。背沿牆面下滑，膝蓋慢慢彎曲至 30 - 45 度。</p> <p>注意：膝關節朝向正前方且<u>不超過腳尖。</u></p> <p>停留_____秒，重複_____次。 一天_____回。</p>
<input type="checkbox"/> 做 <input type="checkbox"/> 不做		<p>蚌殼運動：側躺，兩腳膝蓋彎曲至 45 度，兩腳跟併攏，膝蓋往天花板方向抬高，可於雙膝上緣加上彈力繩以增加難度。</p> <p>停留_____秒，重複_____次。 一天_____回。</p>

運動前請先詢問您的物理治療師，
以免錯誤的運動方式造成傷害喔!!

臺大醫院物理治療中心 電話 02-23123456 轉 66515