



編號	N 外-072
製訂日期	2013.07
一修日期	2015.05

一、股四頭肌肌力訓練

起始動作：平躺，雙腳伸直將一包衛生紙或是毛巾捲置於膝關節後側。

動作：將小腿伸直並維持 10秒再放下，每回 10 次，每天 3 回。

二、直膝抬腿

起始動作：平躺，雙腳伸直及維持腳趾朝天花板。

動作：膝關節保持伸直，將整隻腳直直抬起維持 10秒後慢慢放下，每回10次，每天3回。

三、大腿外展肌群運動

起始動作：

1.平躺，雙腳伸直及維持腳趾朝天花板。

2.側躺，下面的膝彎曲，上面的腳伸直側抬

動作：膝關節保持伸直，將一腳往外側打開，軀幹不要有動作，到最大角度維持 10秒，再回到起始姿勢。每回10次，每天3回。

四、抬臀運動

起始動作：一腳置於床上，對側腳膝蓋彎曲並用腳平放床上

動作：將屁股抬離床面撐住 10秒鐘後慢慢放下，每回10次，每天3回。

不需將屁股抬的很高，只需讓屁股離開床面即可。

起始動作：坐在軟硬度適中的床上雙腳垂出床緣，使膝關節彎曲90度

動作：保持上半身直立不動(可用雙手於身後支撐)做膝蓋伸直腳板上勾維持10秒，每回做10下，每天三回。

五、股四頭肌與臀肌肌力訓練

起始動作：雙腳打開與肩同寬，手扶助行器背部倚靠牆壁或門站立。

動作：緩緩往下半蹲維持 10秒並保持上半身直立，再慢慢將膝關節伸直回到站姿，每回做10下，每天三回。

六、小腿後側肌肉肌力訓練

起始動作：雙腳打開與肩同寬，背部倚靠牆面

動作：保持膝關節伸直下做踮腳尖，直到腳跟完全離地維持10秒再回到站立，每回做10次，每日3回。

專業、關懷、服侍善工 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

我已充分瞭解【肌力訓練須知】之指導內容

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____ 中華民國____年____月____日