



肌力訓練須知

編號	ND 外-072
製訂日期	2013.07
二修日期	2022.08

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毛巾卷，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。



示意圖取自於照護線上 <https://www.careonline.com.tw/2019/04/muscle.html>

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。



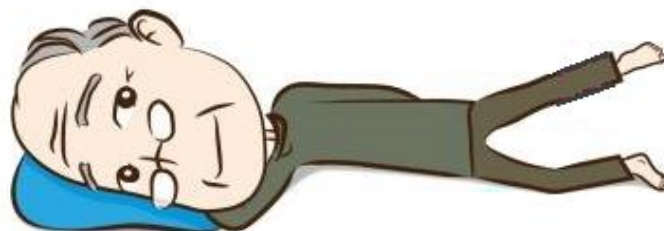
示意圖取自於照護線上 <https://www.careonline.com.tw/2019/04/muscle.html>

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。



示意圖取自於愛・長照 <https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/1109>

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。

屁股不需抬的很高，只需讓屁股離開床面即可。

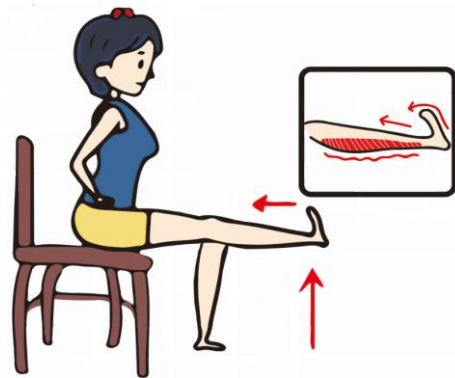


示意圖取自於荃贏全美<https://allwealth.com.tw/blog-bowel-movement/>

起始動作：坐在軟硬度適中的床上或椅子雙腳垂出邊緣，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3回。



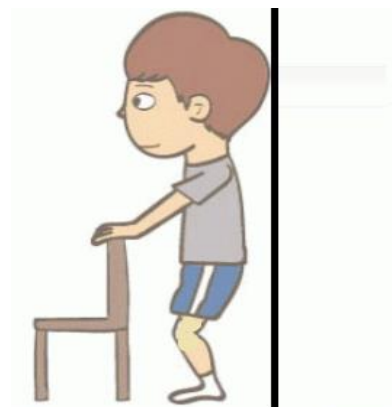
示意圖取自於運動知識家<https://www.funSPORT.com.tw/Article/Detail/34873>

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。



示意圖取自於照護線上 <https://www.careonline.com.tw/2019/04/muscle.html>

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。



示意圖取自於HEHO(health & hope) <https://heho.com.tw/archives/1009>

屏基關心您 祝您早日康復

