

泵起来 栓不住

防止下肢静脉血栓好帮手，踝泵运动来助力

踝泵运动是指通过主动或被动地收缩和放松踝关节肌肉来进行的一种运动。这种运动可以帮助促进下肢血液循环，增强踝关节的灵活性和稳定性。

踝泵运动的好处？

- 1 预防下肢深静脉血栓（DVT）
- 2 缓解腿部疲劳
- 3 增强踝关节的灵活性和稳定性
- 4 提高下肢肌肉的力量
- 5 改善血液循环
- 6 促进术后恢复

哪些人适合进行踝泵运动？



如何进行踝泵运动？

1. 踝关节跖屈、背伸运动患者平卧于床上，双腿伸展，放松。

(1) 踝关节跖屈运动：最大限度脚尖朝下，保持3·5秒。

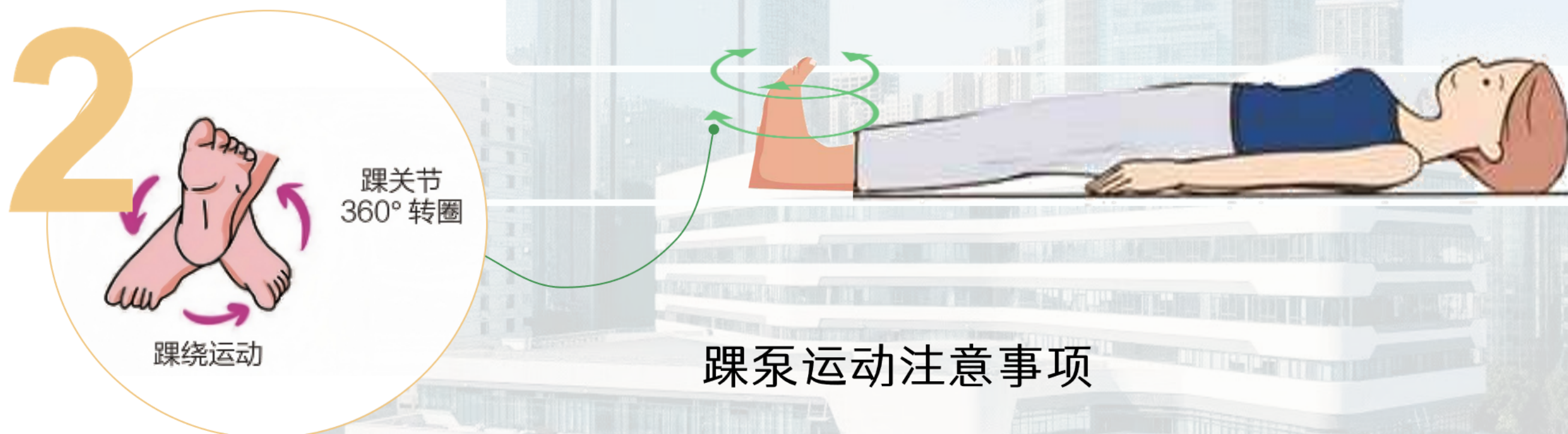
(2) 踝关节背伸运动：尽力使脚尖朝向自己，最大限度保持3-5秒。



2. 踝关节旋转运动：患者平卧于床上，双腿放松，略分开。

(1) 以踝关节为中心，脚趾做360度旋转，尽量保持动作幅度最大，旋转一周后放松。

(2) 病情允许，疼痛减轻，跖屈背伸基础上增加该动作，胫腓骨下段骨折禁忌环绕。



踝泵运动注意事项

- 在执行踝泵运动时，应避免过度用力，以免造成肌肉或关节的损伤。
- 如果有任何疑问或身体不适，应在专业人士的指导下进行。
- 孕妇在进行踝泵运动时应谨慎，并在医生的指导下进行。