

關節置換術前 居家復健運動

運動目的：維持關節角度與力量，提升手術成功率

運動處方：維持 5~15 秒鐘。每次 10~15 下，每天四次

熱身運動

抬腿運動



彎曲運動



關節運動



牽拉運動



肌力運動



緩和運動

足踝繞圈運動	足背運動
	

行走運動：於安全平面上，行走 5~10 分鐘
視需求使用助行器或拐杖輔助

		
--	--	--

注意事項：

- (1)運動前，請先評估疼痛。輕度疼痛，才建議進行居家復健運動。
- (2)每項運動可依照您的疼痛程度，每天四次，維持或出力 5~15 秒。
- (3)運動後，若會疼痛，建議冰敷 10~15 分鐘，並配合醫師開立的藥物處方箋，才會
有好的復健成效。
- (4)運動時，若發生劇烈的疼痛，請立即停止休息。
- (5)運動時，請小心安全，並預防跌倒

參考資料來源：

1. Matt, A. R., Kemp, J. L., Mosler, A. B., Salmon, L., Gomes, D. A., De Livera, A., ... & Semciw, A. L. (2025). Do preoperative interventions affect patient satisfaction or expectation fulfilment following total hip arthroplasty? A systematic review. JSAMS Plus, 5, 100089.
2. Dutta, S., Ambade, R., Wankhade, D., Agrawal, P., & WANKHADE, D. (2024). Rehabilitation techniques before and after total knee arthroplasty for a better quality of life. Cureus, 16(2).

聯絡資訊		
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123