

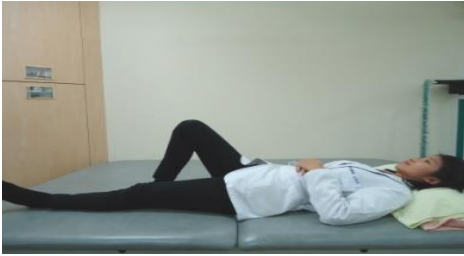


膝蓋退化性關節炎運動治療

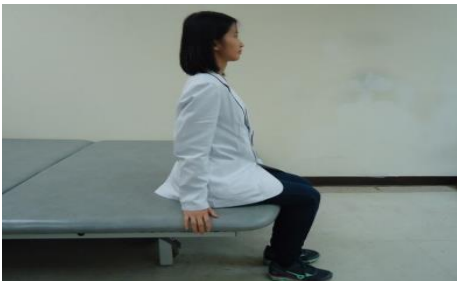
臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY H



*膝蓋底下放枕頭或是毛巾捲，將小腿抬高使膝蓋打直，維持該姿勢10秒再放下。



*躺著(一腳腳底平貼床面以維持平衡)，另一腳保持膝部伸直且抬腿離開地面，維持該姿勢10秒再放下。



*坐在床緣或椅子上，將其中一腳膝伸直維持10秒再放下。



*一手扶椅背或牆面保持平衡，另一手把腳踝往屁股向後拉，拉至一點點緊繃的位置維持10秒再放下。

臺北市立聯合醫院忠孝院區關心您