

北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

全髌關節置換的運動治療

復健的目的在於重建髌關節的功能，但減重、調整日常活動的動作，避免高負荷高衝擊的活動並有適當的休息，且利用運動加強下肢的肌肉力量，才能恢復髌關節的功能。

● 下肢伸直下壓運動

- (1) 仰躺或長坐姿下，將小毛巾放置於膝蓋下方，用力下壓小毛巾。
- (2) 數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



● 腳踝幫浦運動

- (1) 膝蓋伸直，腳踝做出上勾下壓動作。
- (2) 由 10 次開始逐漸增加次數，至多 15-20 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



● 髌關節外展運動

- (1) 仰躺，腳跟沿著床面移動，離開身體中線再回復(嚴禁跨越身體中線)。
- (2) 由 5 次開始逐漸增加次數，至多 10-15 次。

以術後 3 天後執行為佳



中線

全髌關節置換的擺位及注意事項

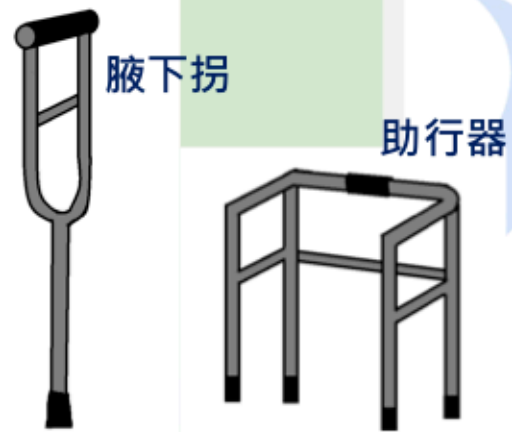
● 擺位

- (1) 仰臥或坐姿，將小毛巾(枕頭)放置於腳後跟處。
- (2) 避免髌關節彎曲 > 90 度。
- (3) 避免髌關節過度內收、內轉。



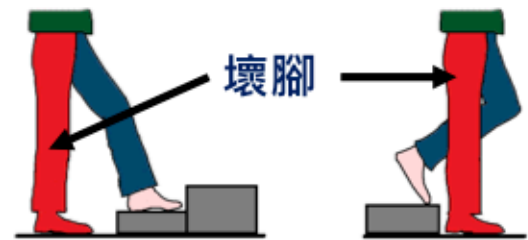
● 注意事項

- (1) 遵照醫師指示使用拐杖或助行器。
- (2) 遵照醫師指示下承重。
- (3) 轉位時應注意避免髌關節過度內收、旋轉。
- (4) 定期追蹤治療。
- (5) 持續執行復健治療



● 其它事項

- (1) 上下樓梯時，謹記『好人上天堂，壞人下地獄』之口訣，好腳先上、壞腳先下來執行運動。
- (2) 應穿著包覆性較佳的鞋子。
- (3) 注意夜間如廁的安全。
- (4) 避免坐沙發或過低的椅子，使用加高馬桶坐墊。



髌彎曲不超過 90 度



註：若於執行運動當下感到不適請立刻停止運動並洽詢復健科醫師