

北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

膝關節的運動治療

復健的目的在於重建膝關節的功能，但減重、調整日常活動的動作，避免高負荷高衝擊的活動，減少膝關節的磨損，並有適當的休息，且利用運動加強下肢的肌肉力量，才能發揮最大的功效。

● 膝伸直下壓運動

- (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



● 坐姿下膝伸直運動

- (1) 膝蓋伸直。
- (2) 數到五，再放下，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

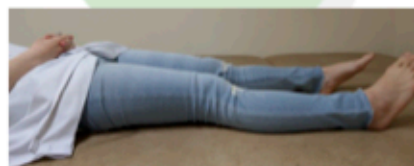
一天至少執行 3 回
可視情況增減



● 膝彎曲伸直運動

- (1) 仰躺或長坐姿，腳跟沿著床面移動，逐漸靠近身體。
- (2) 由 5 次開始逐漸增加次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



膝關節的運動治療

● 大腿內收運動

(1)仰臥或坐姿，將小毛巾放置於兩腿間用力夾緊。

(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



● 微蹲運動

(1)站姿下，雙膝微蹲，注意膝蓋不要超過腳尖。

(2)數到五，再回復站姿，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



● 坐 ↔ 站運動

(1)有靠背的椅子下執行起立坐下，如果能力較好可以選擇無靠背的椅子。

(2)由 5 次開始逐漸增加次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



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

北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

膝關節的運動治療

● 大腿前側牽拉運動

- (1)單腳站立，膝蓋彎曲，手抓住腳踝往臀部方向靠近。
- (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。

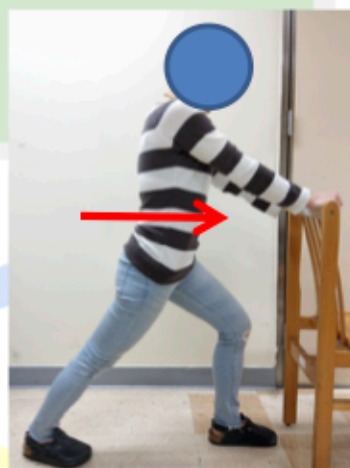
一天至少執行 3 回
可視情況增減



● 腿後側牽拉運動

- (1)站姿下，弓箭步，牽拉腿後肌。
- (2)長坐姿，將腳板往身體方向牽拉。
- (3)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



● 大腿內外側牽拉運動

- (1)內側：站姿下，側弓箭步。
- (2)外側：長坐姿，雙腿交叉。
- (3)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



內側



外側