

以下所介紹的居家運動有助於預防或減輕退化性關節炎所產生的症狀。不過，請您於初次參與運動前，應先請教醫師或物理治療師適合自身之運動選項，再從事這類治療性運動。

一、治療性運動的目的

- 1 避免因不當的活動或不運動而持續惡化。
- 2 維持或增加關節活動度、降低關節僵硬。
- 3 增加肌肉力量、避免肌肉萎縮。

二、執行治療性運動的原則

- 1 於安全的環境內先除去會限制關節動作的衣物。
- 2 運動前的熱身很重要，可用熱敷、洗熱水澡或先輕度活動後再開始運動。
- 3 進行牽拉運動時，速度要緩慢，在達到些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回。
- 4 進行肌力訓練時，在達到最大角度時，停留5秒，每個動作每次做30下，每天3回。

三、運動時的注意事項

- 1 活動進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。
- 2 肌力訓練如有嚴重痠痛建議先減量運動，適應後再慢慢增加運動強度(增加沙包重量)。

四、治療性運動

(1) 牽拉運動

1 大腿前側肌群牽拉運動

手扶椅子站立，一手握住腳踝並儘可能往臀部壓。



2 大腿後側肌群牽拉運動

一腳伸直跨坐於床上，膝蓋平貼床面，身體彎腰手向前伸。



3 小腿後側肌肉牽拉運動

面對牆一腳前一腳後站立，後側腳將膝關節伸直且腳跟下壓貼緊地面，腰椎挺直前移。



(2.) 肌力訓練

1 大腿前側肌群肌力訓練

坐於床邊讓腳懸垂，腳踝處綁上適量沙包，練習膝關節伸直。



2 大腿後側肌群肌力訓練

一手扶椅子站立，腳踝處綁上適量沙包，練習膝關節彎曲。



3 小腿後側肌群肌力訓練

背對牆站立然後雙腳墊腳尖。



大林慈濟醫院復健科 關心您
地址:622嘉義縣大林鎮民生路2號
健康諮詢專線：(05) 2648000轉5550
本院網址:<http://www.tzuchi.com.tw>

8R2876669-01



佛·教·大·林·慈·濟·綜·合·醫·院

退化性膝關節炎

的居家運動

