

行政院衛生署台東醫院
膝關節術後復健活動

腳踝的幫浦運動：手術後第一天開始

目的：可減輕水腫、促進血循、保持小腿肌肉力量。

- ★足背屈曲—將腳趾向上朝腿部彎曲。
- ★足底區運動—將腳趾向下朝足底屈曲。
- ★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



股四頭肌運動：手術後第一天開始

目的：可減輕水腫、促進血循、保持小腿肌肉力量。

- ★平躺，腿伸直，將膝窩貼近床面，維持10秒鐘再放鬆。
- ★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



縮臀運動：手術後第一天開始

目的：增加肌肉力量。

- ★平躺，屁股用力收縮5~10秒再放鬆。
- ★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



直抬腿運動：手術後第二天開始

目的：增加肌肉力量

方法：平躺、健側膝蓋伸直，患側膝蓋伸直抬高，數1-5秒後將腿放下，停五秒後再重複作。

- ★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



護理人員告訴我有關於『膝關節術後復健活動』指導的資訊，我已了解。

日期：_____ 病患（家屬）簽名：_____ / 護理人員：_____