

物理治疗部

髋关节与膝盖伸展运动



□伸展大腿后肌(坐)



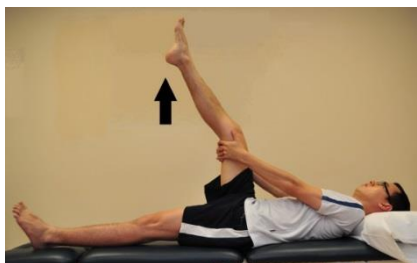
- i. 伸直膝盖。
- ii. 身体向前倾，直到大腿后方有拉紧的感觉。
- iii. 拉筋时，保持腰背挺直。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□伸展大腿后肌(躺)



- i. 膝盖往胸口方向抬起，双手扶持。
- ii. 慢慢伸直膝盖，直到大腿后方有拉紧的感觉。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□滑动脚跟 - 膝盖弯曲



- i. 用手将膝盖往胸口弯。
- ii. 将脚跟向内滑。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 伸展后小腿 (比目鱼肌)



- i. 双手扶墙，拉筋的腿在后方。
- ii. 双脚脚跟着地，脚趾向前。双脚膝盖弯曲，后腿向前靠，直到有拉紧的感觉。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 伸展小腿后肌(站)



- i. 双手扶墙，拉筋的腿在后方。
- ii. 双脚脚跟着地，脚趾向前。前方膝盖弯曲，后腿保持伸直，身体向前倾直到小腿有拉紧的感觉。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 伸展四头肌



- i. 手扶椅背或墙壁。
- ii. 用手将脚跟往臀部方向拉，直到大腿前方有拉紧的感觉。
- iii. 保持身体直立。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 辅助膝盖弯曲/伸直



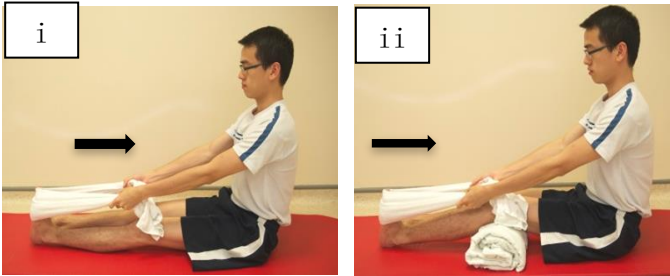
维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

- i. 保持坐立。
- ii. 用健肢辅助患肢，伸直与弯曲患膝。运动时应感到轻微的拉紧感/疼痛。若感疼痛加剧，立刻减少或暂停运动。

□ 伸展小腿后肌(坐)



维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

- i. 毛巾如图包着脚尖。伸直膝盖，毛巾向后拉直到小腿后方有拉紧的感觉。
- ii. 将毛巾卷放在膝盖下，然后重复以上步骤。

□ 俯卧双脚悬空拉筋



维持 ___ 分钟。

每天 ___ 次。

- i. 俯卧，将双脚悬空，如上图所示。
- ii. 将适当重量放在脚踝上，膝盖后方应有拉紧的感觉。拉紧的感觉不宜过于强烈。

□ 仰卧膝盖悬空



维持 ___ 分钟。

每天 ___ 次。

- i. 仰卧，毛巾卷放在脚跟下，如上图所示。
- ii. 将适当重量放在膝盖上，膝盖后方应有拉紧的感觉。拉紧的感觉不宜过于强烈。

□ 伸展梨状肌 - 臀部肌肉(躺)



- i. 拉筋的腿翘在另一只大腿上。
- ii. 将另一只脚往胸口方向拉，直到臀部有拉紧的感觉。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 伸展梨状肌 - 臀部肌肉(坐)



- i. 拉筋的腿翘在另一只大腿上。
- ii. 身体向前倾，直到臀部有拉紧的感觉。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 伸展大腿外侧肌



- i. 侧躺，拉筋腿在上。
- ii. 拉筋的膝盖往后弯，用手握起脚踝。
- iii. 将另一只脚踝放在膝盖上方轻轻往下压，直到上方大腿外侧有拉紧的感觉。
- iv. 拉筋时，腰部避免过度向后弯。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

□ 伸展髋关节前方肌



- i. 将拉筋的腿摆在后方，形成与图片一样的姿势。
- ii. 身体向前倾，直到盆骨前方有拉紧的感觉。
- iii. 拉筋时，腰部避免过度向后弯。

维持 ___ 秒。

重复 ___ 次。

每天 ___ 次。

申明：在做运动之前，之中或之后，若您感到中度或剧烈疼痛，请立刻停止运动。若有必要，请寻求专业医疗意见。

B1C 诊所

陈笃生医疗中心, B1 楼

联络热线:

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机
扫描以上的二维码, 或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随
时反馈至 patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院, 2020年版权所有。截至2020年 6月, 所有信息均属正确
无误。未经本医院许可, 不得对本文 档的任何部分进行复制、影印、反序编
辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数
据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料
仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱