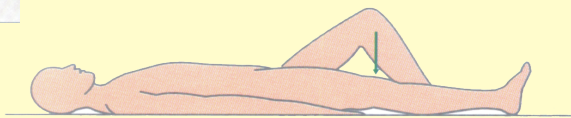




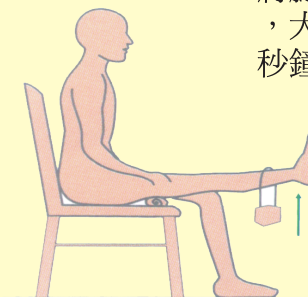
膝關節保健訓練



1. 膝蓋伸直，膝後高壓至平面，大腿肌肉用力維持五秒鐘。如此重複訓練。



2. 將腿抬高，用力將膝蓋伸直，大腿肌肉用力維持伸直五秒鐘後，慢慢放下。



3. 膝蓋用力伸直，大腿肌肉用力。可綁重物以加強肌肉訓練。



4. 單腳站立後，慢慢半蹲，維持五秒鐘，再站起伸直。

* 抬五秒鐘算一下
一天一隻腳要抬300下才夠
(可分次，採漸進式每日慢慢增加)

* 禁止蹲下、跪下爬、樓梯

編印單位：骨科部

編印日期：2022年10月12日 第五版

全院編碼：亞東醫院出版品SH884

材物編號：MS4905Z271

宗旨：持续提升醫療品質

善盡社會醫療責任

願景：成為民眾首選的醫學中心