

下肢肌力自我訓練

彈性繃帶的應用

髌關節置換手術後，可利用彈性帶的彈性阻力特性，回家自己訓練下肢的肌肉力量。



抬大腿運動

坐在椅子上，以彈性帶繞過兩邊大腿。一腳往胸部方向抬高，另一腳維持不動。



膝伸直運動

坐在椅子上，並將彈性帶的一端綁在椅子後方的固定物上。另一端在腳踝上圈成八字形，用力把膝蓋伸直。



腳板翹起動作

坐在椅子上，用圓狀的彈性帶繞過兩邊腳板。一腳踩著彈性帶固定不動，另一腳的腳板用力往上翹。



腳板下踩動作

坐在地上或床上，腳往前伸直。腳趾頭朝上，把圓狀的彈性帶繞過腳底，腳板用力往下踩。



膝彎曲動作

趴著，以前臂或枕頭支撐上半身。以圓狀的彈性帶套住兩腳腳踝或是另一端固定在床的支架，膝蓋彎曲。



大腿往後抬高動作

面向牆站著，以圓狀的彈性帶環繞兩邊腳踝。雙手扶牆以維持穩定，保持膝蓋伸直，把腳往後抬。抬腿時要注意保持上半身挺直，不可彎腰。



屈膝再伸直運動

將彈性帶一端以雙腳踩住，雙膝微彎（背挺直，不可彎腰），彈性帶的另一端以雙手抓著。雙腳用力站直，注意雙手手肘維持90度，且背部仍要挺直。

