

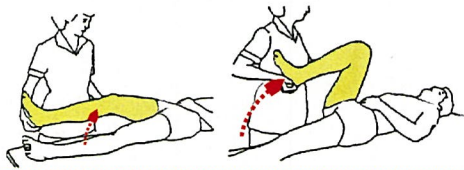
# 關節運動(下)

## (二) 下肢運動—髖部、膝部、足踝

### 1. 髖部運動—

#### A. 屈曲與伸張

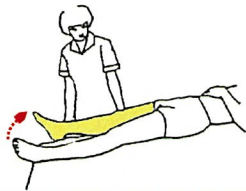
\*髖部屈曲合併膝蓋屈曲



#### 髖部後伸 (側躺)



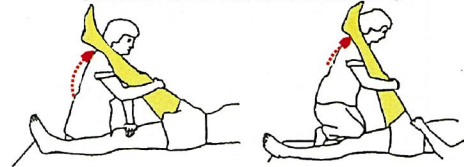
#### B. 外展與內收： 髖部外展



#### C. 外旋與內旋： 髖部外旋與內旋



#### D. 拉筋運動： 伸展大腿後面肌肉群 (特別適用於脊髓損傷病人)



### 2. 膝蓋運動—屈曲與伸張(與髖部一起活動)見1-A圖。

### 3. 足踝運動—

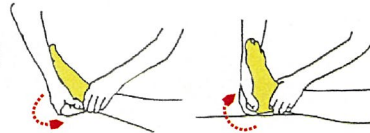
#### A. 背曲與跖曲

\*足踝背曲



#### B. 內翻與外翻：

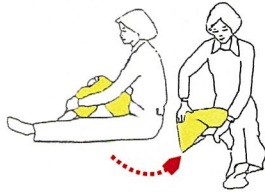
\*足踝內翻與外翻



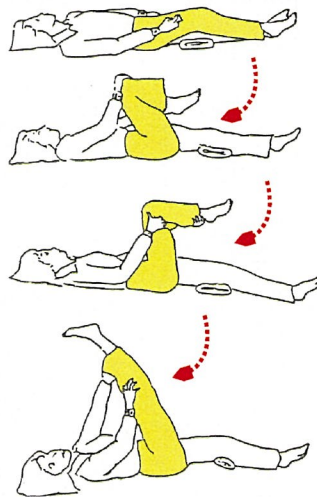
## ● 自主協助關節運動 (適用於脊髓損傷下肢癱瘓的病人)

### 1. 髖部與膝蓋屈曲合併—

#### A. 髖部外展與外旋



### 2. 拉筋運動 (將腳伸直抬高)



### 3. 足踝運動

\*足踝背曲、跖曲、  
內翻、外翻



#### B. 髖部內收與內旋



# 關節運動

