

好邊(健側)下肢肌力訓練運動步驟

列印日期： 年 月 日

單位：





05-2756000 分機：

一、肌力訓練的好處

人體肌肉的功能，是日常生活所必需的能力。例如走路時，要用腳的肌力來支撐身體體重；吃飯、寫字、拿東西等，都需要手部的肌力來執行；維持身體的姿勢、快速移動身體等，都需要全身性的身體肌肉配合與協調運作。

於手術後的病人而言，進行健側肌力的訓練，可解決肢體乏力及預防步態不穩所造成的跌倒，是相當重要的一環。

二、下肢肌力訓練的步驟（動作每次需保持 5-10 秒，每回 15-20 次，可於早晚或早中晚完成。

運動項目	解說	圖示
股四頭肌運動	將小毛巾捲起放在大腿下，伸直膝蓋用力下壓，保持 5 至 10 秒。	
	大腿下放置枕頭下壓，小腿伸直上抬、足背屈曲，保持 5 至 10 秒。	
直抬腿運動	在床上，抬起腿約 30-40 度，保持 5 至 10 秒，再慢慢地降低。	
大腿外展運動	膝蓋伸直，大腿往外打開約 45 度，然後收回，協助者手固定骨盆，及腳踝，並維持下肢不外翻。運動時以不痛為原則。	

參考資料

吳英黛 (2009)。急性物理治療。載於吳英黛主編，物理治療概論第二版 (頁 142-143)。

台北：金名圖書。

Kisner C & Colby LA (2007). The knee. In *Therapeutic exercise 5th ed.* (pp. 746). Philadelphia, PA: F. A. Davis.

Kisner C & Colby LA (2007). Resistance exercise for impaired muscle performance. In *Therapeutic exercise 5th ed.* (pp.193). Philadelphia, PA: F. A. Davis.

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021 年 10 月校閱