

# 寶貝膝蓋

## 您一定要知道

要自由自在活動，膝關節的角度  
 走路時，彎60°  
 穿鞋時，要彎100°  
 跪坐時，要彎140°



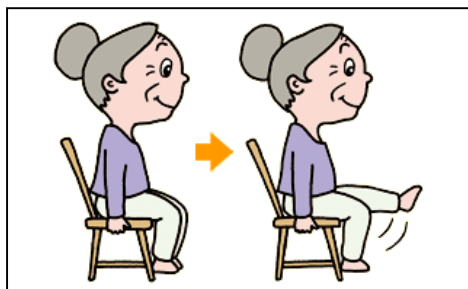
自由自在的活動，膝關節要承受  
 站立時，約身體重量  
 走路時，約身體重量2倍  
 下樓梯時，約身體重量3倍



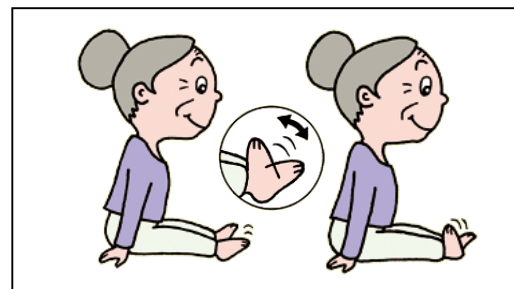
羅東聖母醫院  
 復健科 關心您

# 護膝運動療法

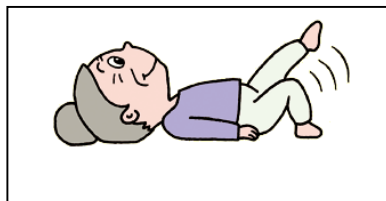
2006.3編訂2009.3檢閱2017.3檢閱  
 2023.02檢閱



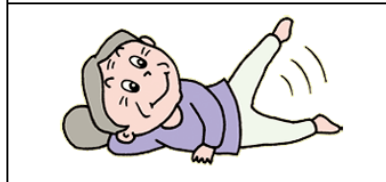
坐姿抬腿運動 (椅子)  
 靠椅背，手抓椅墊來固定  
 小腿懸空，單腳做腿伸直  
 大腿勿抬高  
 每次做五回合



平坐腳踝運動  
 雙腳平貼床面，兩手置身旁  
 膝蓋勿抬高，單腳踝先下壓  
 再做背屈動作  
 每次做二十下，兩腳交替做



平躺抬腿運動  
 雙膝彎曲腳平放床面，兩手放在  
 身旁，膝蓋不動，單腳抬起  
 每次做五回合



側躺側抬腿運動  
 側躺平貼床面，兩手協助支撐  
 直膝側抬起，每次做五回合



泡湯膝伸直運動  
 泡澡時雙腳微彎頂住浴盆，  
 兩手扶住，坐在浴盆內  
 兩膝做下壓動作  
 每次做三十下

寶貝膝蓋

永遠不嫌晚