膝蓋復健動作

練肌力

腿伸直　腳抬高
要HO住　停10秒

規律做　慢慢加
最好每天 100 下

早晚做　勤練習
強化膝蓋更有力

骨科蔡依樽醫師 http://good-bone.com

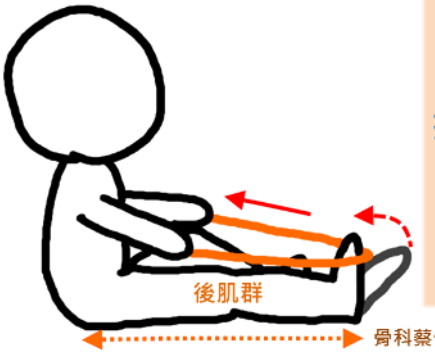
拉腳筋

坐床上　腳伸長
拿毛巾　勾腳板

手拉毛巾拉腳筋

撐10秒　做10下
一天只要幾分鐘

早晚做　早晚拉
筋更柔軟好輕鬆



骨科蔡依樽醫師 http://good-bone.com

練肌力

椅靠背　腳伸直
大腿用力去維持

每次做　數到10
重複動作 100 次

腿有力　穩關節
自由自在好踏實

骨科蔡依樽醫師 http://good-bone.com

拉腳筋

腳直伸　跨矮凳
下壓腳　撐10秒
不要痛　緊就好

數10秒　拉10下
早晚做　筋不老
腳輕鬆　沒煩惱

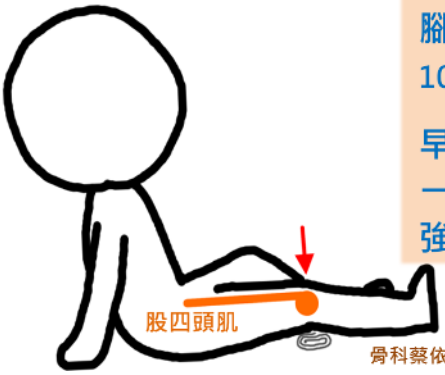
骨科蔡依樽醫師 http://good-bone.com

練肌力

捲毛巾　成圓柱
放在膝蓋正後處

腳用力　壓床鋪
10秒休息再反覆

早５０　晚５０
一天 100 分 2 次
強化膝蓋好過日



骨科蔡依樽醫師 http://good-bone.com

拉腳筋

伸出左手扶牆壁
左腳向後交叉去

身體慢慢往下壓
感覺腳筋被拉緊

數到10秒就暫停
休息過後再繼續

早晚10次拉拉筋
內外平衡腳更輕

骨科蔡依樽醫師 http://good-bone.com

骨科 蔡依樽醫師 http://good-bone.com