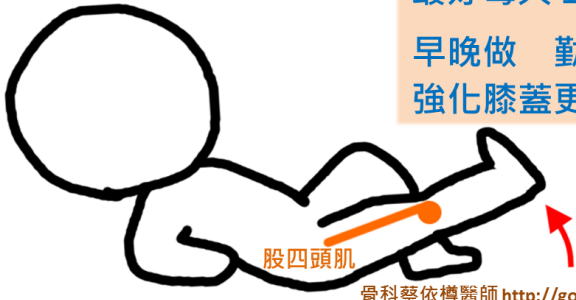


膝蓋復健動作



練肌力

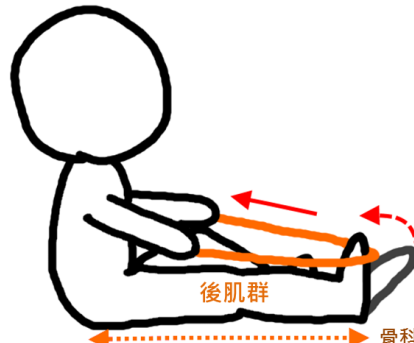
腿伸直 腳抬高
要hold住 停10秒
規律做 慢慢加
最好每天 100 下
早晚做 勤練習
強化膝蓋更有力



股四頭肌
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



後肌群
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



股四頭肌
骨科蔡依樽醫師 <http://good-bone.com>

拉腳筋

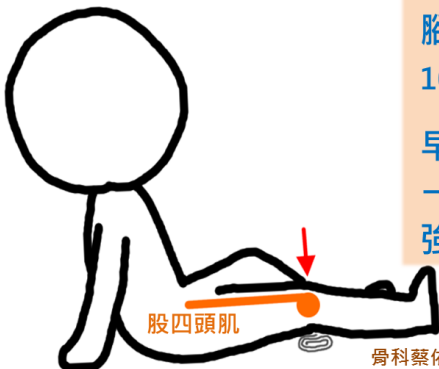
腳直伸 跨矮凳
下壓腳 撐10秒
不要痛 緊就好
數10秒 拉10下
早晚做 筋不老
腳輕鬆 沒煩惱



後肌群
骨科蔡依樽醫師 <http://good-bone.com>

練肌力

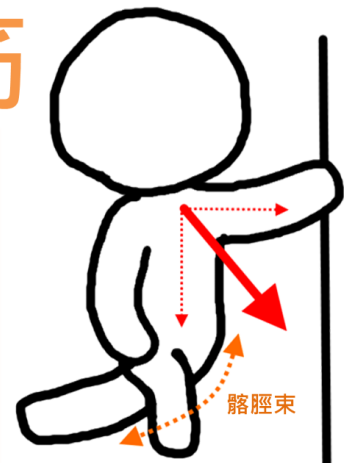
捲毛巾 成圓柱
放在膝蓋正後處
腳用力 壓床鋪
10秒休息再反覆
早50 晚50
一天100分2次
強化膝蓋好過日



股四頭肌
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



脛脛束
骨科蔡依樽醫師 <http://good-bone.com>