

下肢骨折手術後復健運動

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

- 促進循環、減輕或預防水腫。
- 維持關節的活動度。
- 保持肌肉的強度及耐力。
- 促進骨折處的癒合。
- 使病患能儘快恢復肢體功能。

■ 原則

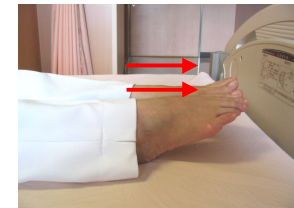
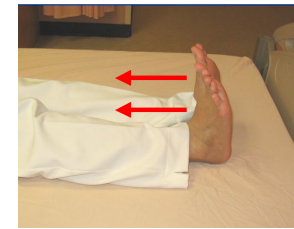
- 依骨折部位及手術後狀況由醫師評估允許及在疼痛可忍受的情況下儘早執行。
- 每項復健運動口數1下、2下、3下、4下、5下、放鬆，為一個循環。每次重複動作，做20個循環，一天做3次。初期可依個人體力 疼痛的忍受程度漸漸增加運動次數。
- 開始執行復健運動時，可能會有疼痛的情形，可使用冰敷緩解不適，必要時轉知醫師給予藥物緩解。

■ 各項復健運動

踝關節(視骨折部位執行)

動作：腳踝及腳趾同時
用力往上翹後放
鬆，再下壓後放
鬆

目的：增進下肢循環，
減輕水腫



臀肌收縮

動作：兩側臀肌向肛門
口緊縮後再放鬆
目的：維持臀部肌力與
關節穩定度



股四頭肌

動作：平躺，於膝下墊
毛巾卷，膝關節
下壓向床面

目的：維持大腿前側肌
力與關節穩定



髖關節外展、內收

動作：平躺、雙腿張開到最大，維持姿勢後，再合起來，維持姿勢

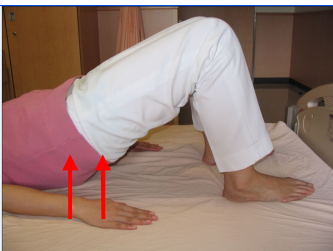
目的：訓練大腿內、外側肌力



抬臀(視骨折部位執行)

動作：平躺，兩膝及髖關節屈曲，兩腳底與手掌平貼於床，腰部用力，將臀部抬起再放下

目的：訓練臀部、腰部及下肢的肌力



直抬腿

動作：仰臥，一側膝蓋曲起，將另一側腿伸直抬高

目的：促進骨骼的形成與生長，並且訓練大腿肌力



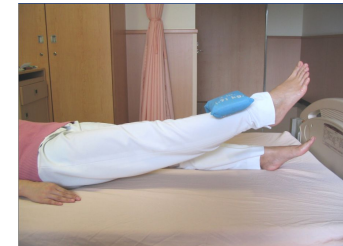
負重

動作：

1. 以 1 公斤砂袋(也可使用取代物品：如水枕)置於小腿下端，再將小腿直舉起(完全負重)

2. 坐於床緣，腳自然下垂碰地(部分負重)

目的：訓練大腿肌力



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5251-5253

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8101-8103

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2901-2903

我們將竭誠為您服務！
國泰綜合醫院關心您！

A5000.317.2016.11 三修
2019.10 審閱