



永馨復健診所
Yong Xin Rehabilitation Department

下肢運動

◆ 下肢運動



直膝抬腿運動!



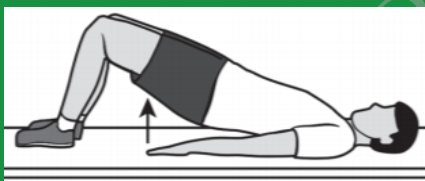
側躺大腿外展!



側躺大腿內收!



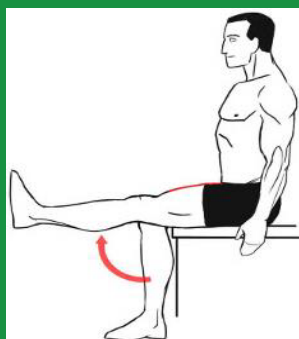
俯臥抬腿運動!



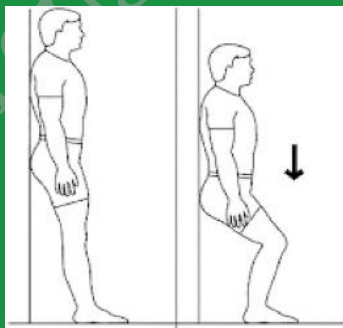
橋式運動!



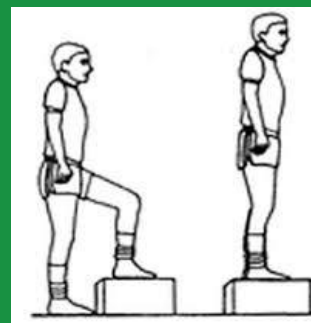
直膝運動!



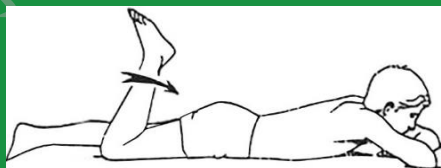
坐姿膝伸直運動!



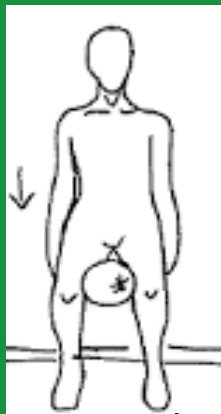
滑牆半蹲運動!



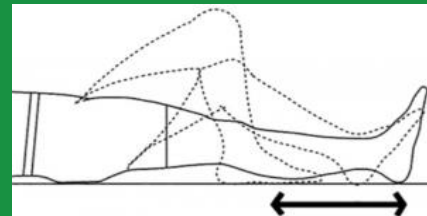
階梯運動!



膝蓋彎曲運動!



股內側肌肌力訓練!

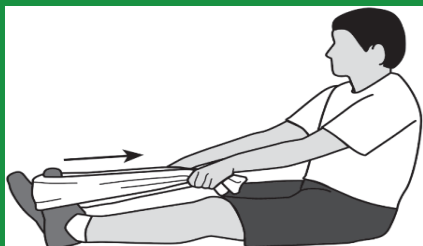


腿部滑行運動!

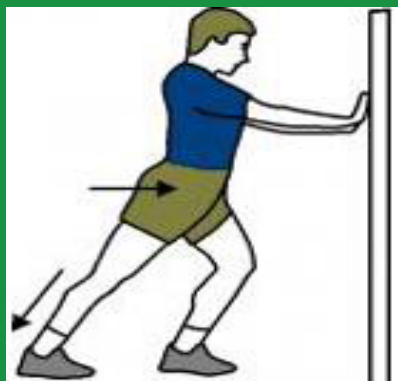


永馨復健診所

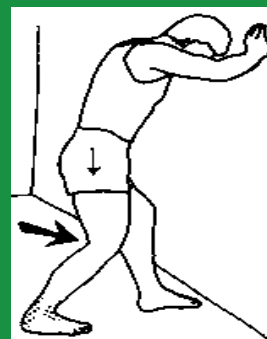
Yong Xin Rehabilitation Department



跟腱伸展運動（一）！



跟腱伸展運動（二）！



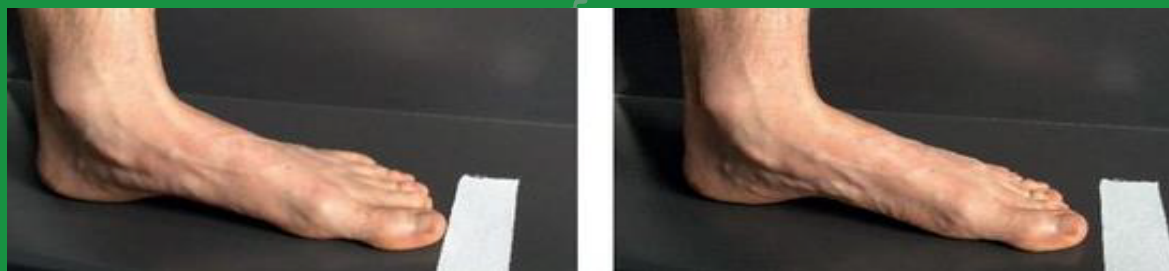
跟腱伸展運動（三）！



小腿後肌肌力訓練！



腳踝幫浦運動！



足底肌肉肌力運動！

◆ 注意事項

運動過程中若感到疼痛，則須停止，需再經過醫師或物理治療師評估後，再從事各項運動。

◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures