

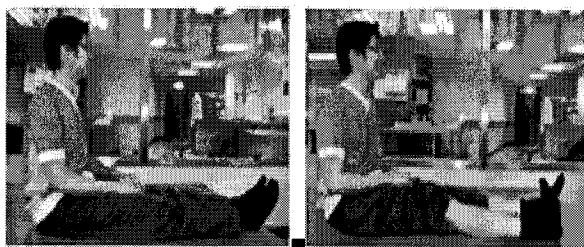
膝部退化性關節炎的運動治療

膝退化性關節炎的運動主要三大目的，一、維持或增加關節的活動度，二、增加膝關節的肌力與耐力，尤其是股四頭肌及大腿前面的肌肉力量，且最後伸直角度的力量是訓練的重點，三、諧調能力與平衡能力的訓練。下列運動每天二次，每次 15-20 回：

- 躺著，膝蓋底下放個枕頭，將小腿抬高膝蓋打直，數秒放下。但睡眠時勿在膝蓋下方墊毛巾，雖然如此可感覺較舒服，但卻很可能造成更嚴重的畸形。



- 在地板平坐，兩腿伸直，然後盡量用力將足部背屈，並且大腿肌肉用力，挺直腿部，使膝關節著地，維持此姿勢並數到 5，然後再放鬆。



- 躺在地板上，然後保持膝部伸直且抬腿離開地面約 5~8 公分。維持該姿勢並數到 5，然後再放下。



- 在床緣或椅子上坐下，將其中一膝伸直並維持數到 5，然後再放下。

