

## 床上下肢運動

當您因疾病需要臥床休養時，以下這些運動，能幫助增加下半身的肌肉力量，並且改善血液循環及預防血栓形成。

### 運動的進度：

一開始可以每天做3次，每次1回合，每回合做10下，合計每天30下。

當身體狀況逐漸改善，可以增加至每天2次，每天2回合，每回合15下，合計每天60下。

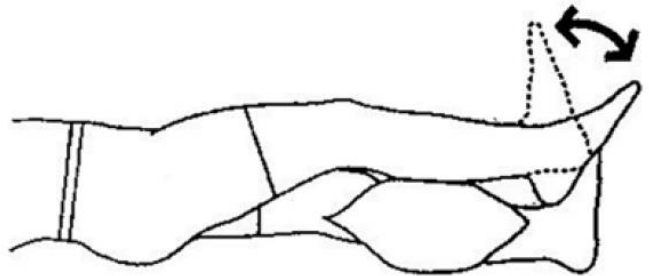
### 特別注意：

若最近剛接受手術治療，開始運動前，請務必先與您的主治醫師及物理治療師討論，確定安全再開始運動。

### 運動項目：

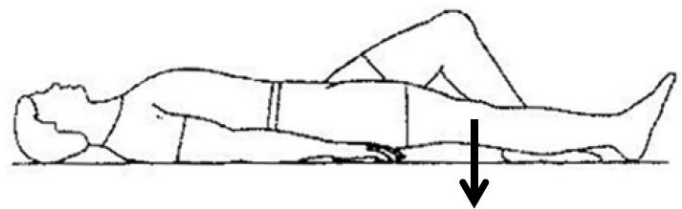
#### 1. 踝泵（Ankle Pump）

- A. 臉部朝上平躺於床面，小腿可直接平放床面，或在小腿下面墊枕頭，如右圖所示。
- B. 活動腳趾，先往頭的方向，再往腳掌或床尾的方向。
- C. 可以雙腳輪流做，或是雙腳一起做。



#### 2. 股四頭肌等長收縮(Quad Sets)

- A. 可以坐著或平躺執行運動，首先將要運動的腳往前伸直，平放在床面，如果腰部會不舒服，請將另外一隻腳彎曲，平踩在床面，如右圖所示。



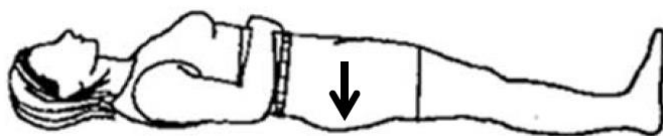
- B. 想像讓膝蓋往下壓到床面，努力

將腳伸直，此時大腿後側肌肉會感到被拉緊，保持正常呼吸，不要憋氣，維持這個姿勢 3 到 5 秒鐘。

- C. 將腳放鬆。
- D. 做完 10 次以後，換另外一腳輪流做。

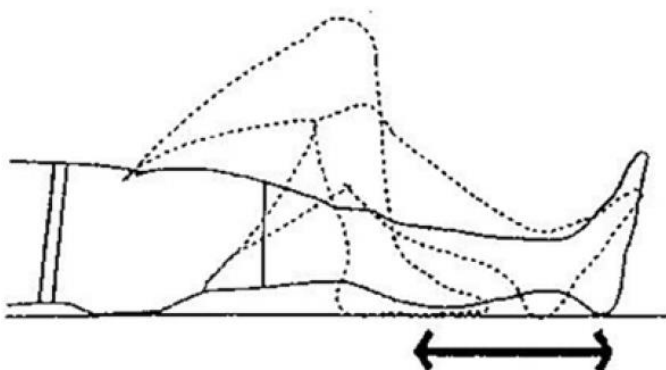
### 3. 臀部夾緊(Glut Sets)

- A. 臉部朝上平躺，雙腳伸直。
- B. 將臀部用力夾緊(如箭頭方向)。
- C. 維持以上姿勢 3 到 5 秒鐘，再放鬆。



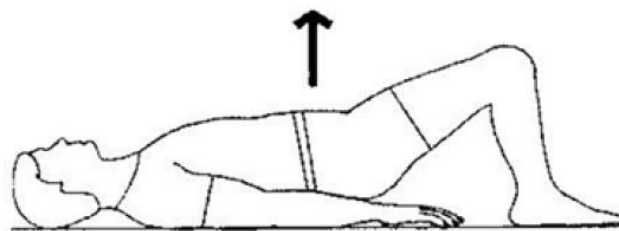
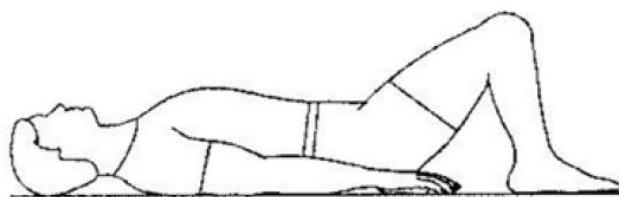
### 4. 腳跟滑動(Heel Slides)

- A. 臉部朝上平躺，雙腳伸直。
- B. 將其中一隻腳以最快的速度彎起來。
- C. 然後將腳慢慢伸直。
- D. 做完 10 次以後，換另外一腳輪流做。



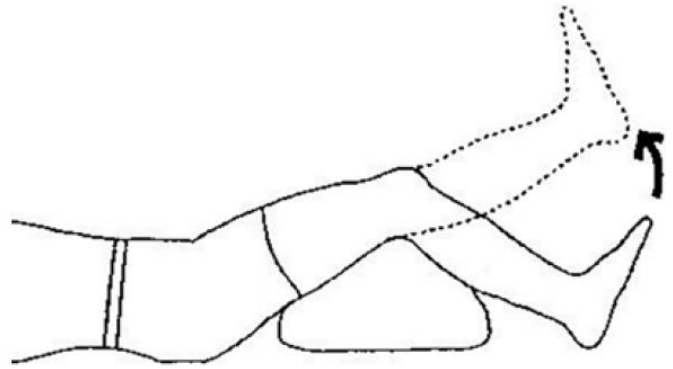
### 5. 抬臀運動(Bridge)

- A. 臉部朝上平躺，雙腳彎曲，腳掌平放床面。
- B. 將臀部抬高。
- C. 慢慢將臀部放下來。



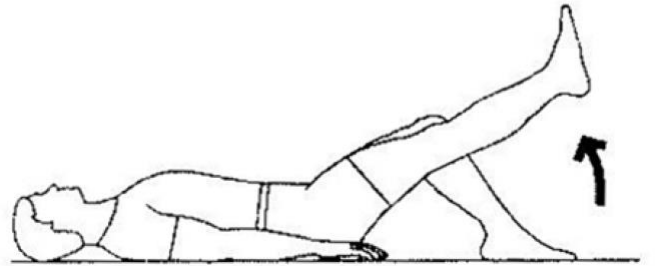
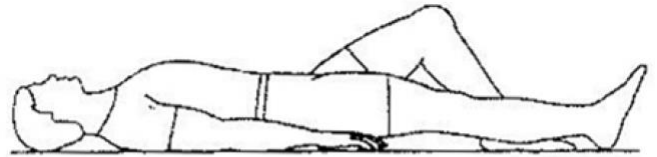
## 6. 股四頭肌輕微彎曲(Short Arc Quad)

- 臉部朝上平躺，並在膝下放一個枕頭。
- 將其中一隻腳抬高到完全伸直。
- 維持以上姿勢3到5秒鐘，再放鬆。
- 做完10次以後，換另外一腳輪流做。



## 7. 直腿抬高(Straight Leg Raises)

- 臉部朝上平躺，並將其中一腳彎起來。
- 將伸直的腳抬高，高度與彎曲的腳相同。
- 慢慢將腳放下來。
- 做完10次以後，換另外一腳輪流做。




### 參考資料：

UW MEDICINE | PATIENT EDUCATION | Lower Body Exercises in Bed | Chinese.

Available at: <https://healthonline.washington.edu/sites/default/>

files/record\_pdfs/Lower-Body-Exercises-Bed-CH.pdf. date retrieved: 2022. 06. 14.

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2022年07月校閱