



## 下肢運動

### ◆ 下肢運動



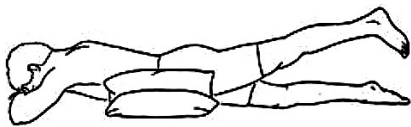
直膝抬腿運動



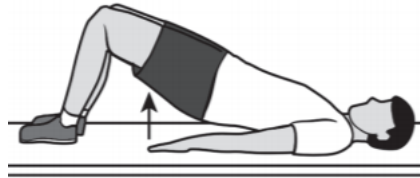
側躺大腿外展



側躺大腿內收



俯臥抬腿運動



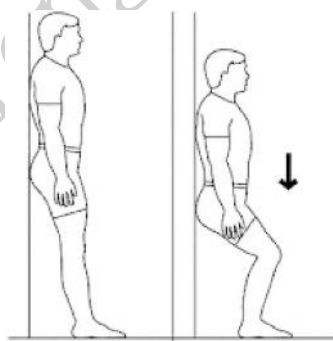
橋式運動



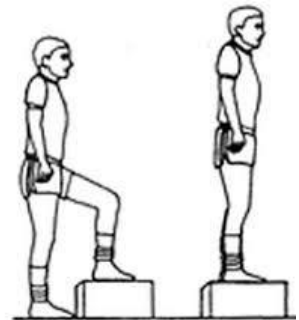
直膝運動



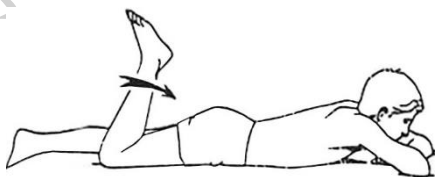
坐姿膝伸直運動



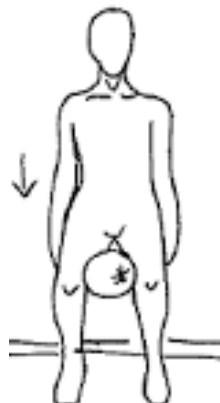
滑牆半蹲運動



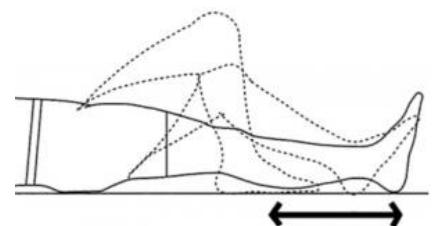
階梯運動



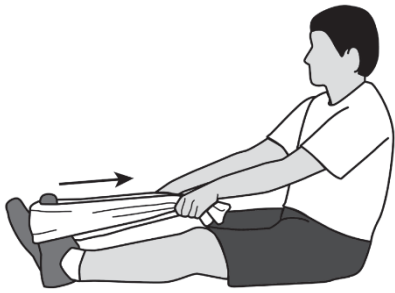
膝蓋彎曲運動



股內側肌肌力訓練



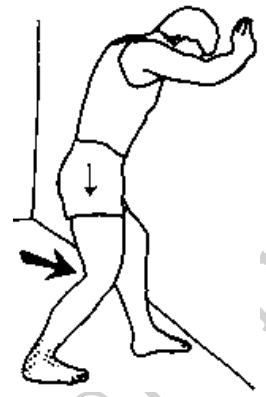
腿部滑行運動



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

電話：(02)8926-9666

地址：新北市永和區竹林路139號1-4樓

永馨用心，體貼您心