

**強化心肺耐力**

訓練目的：增加手術前心肺耐力

圖片繃帶纏綁肢體為手術患肢示意圖

- ★固定式腳踏車 10 分鐘
- ★腳踏車高度：腳踩到底，膝蓋接近伸直




- ★行走於安全平面 10 分鐘



物理治療師貼心提醒您，小心安全，預防跌倒。

**關節置換術**  
**手術前居家運動注意事項**

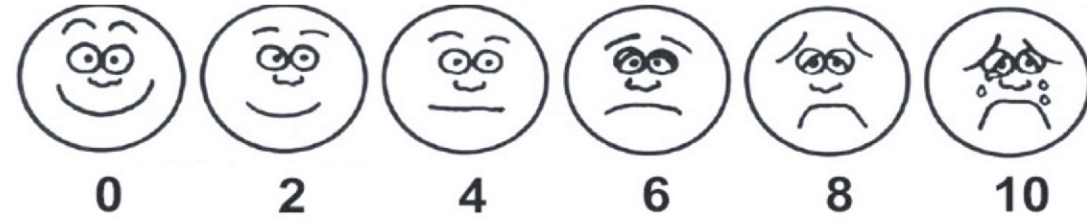
聯絡資訊			衛教單下載
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011 # 2330	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022#2340	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123#7531	





## 復健科物理治療關節置換術術前居家運動

- **運動時機**：手術前，臉譜疼痛量表(2分以下)
- **運動目標**：維持關節彎曲角度/增加肌肉力量，幫助手術後順利康復
- **運動頻率**：每個動作維持5秒，每回合重複15次，一天4回合



疼痛臉譜

### 股四頭肌肌力訓練

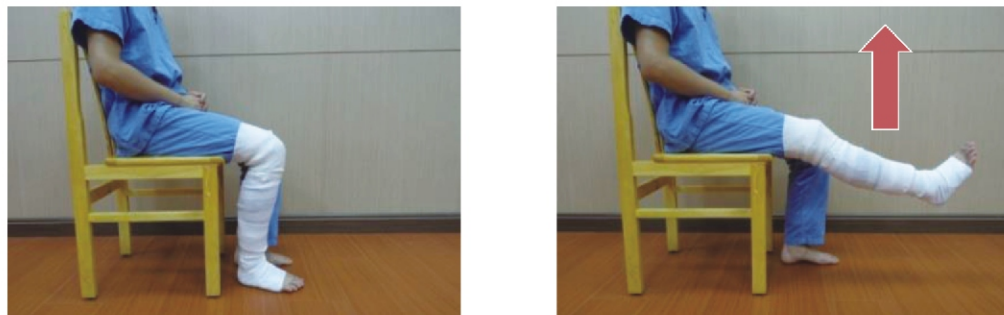
訓練目的：增加患側肌肉力量，且建議雙邊皆執行

圖片繃帶纏綁肢體為手術患肢示意圖

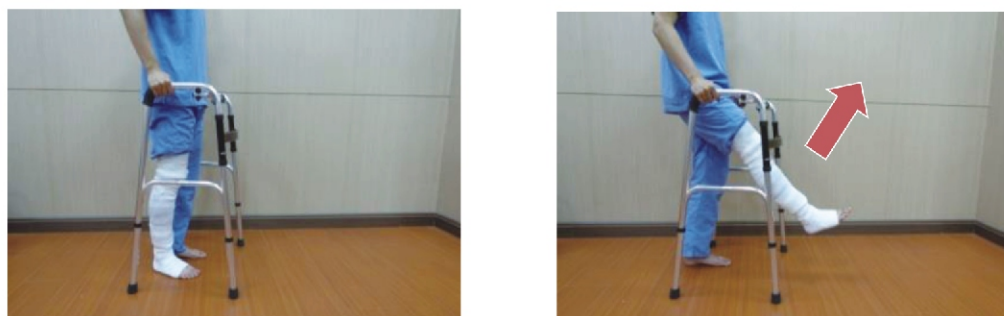
**平躺姿勢**：將腳向上抬起



**坐姿**：將小腿向上伸直



**站姿**：將腳向前抬高

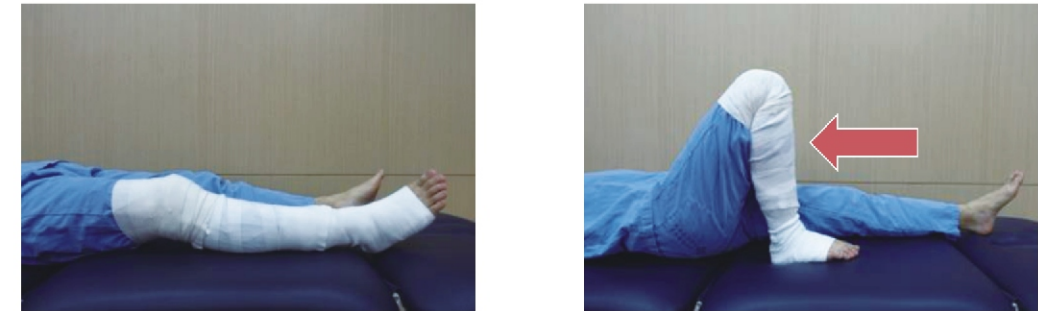


### 關節彎曲活動角度

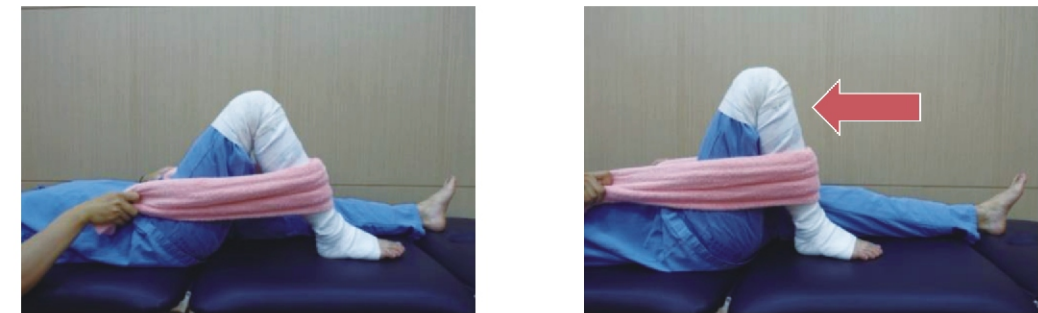
訓練目的：增加患側關節循環及維持關節角度

圖片繃帶纏綁肢體為手術患肢示意圖

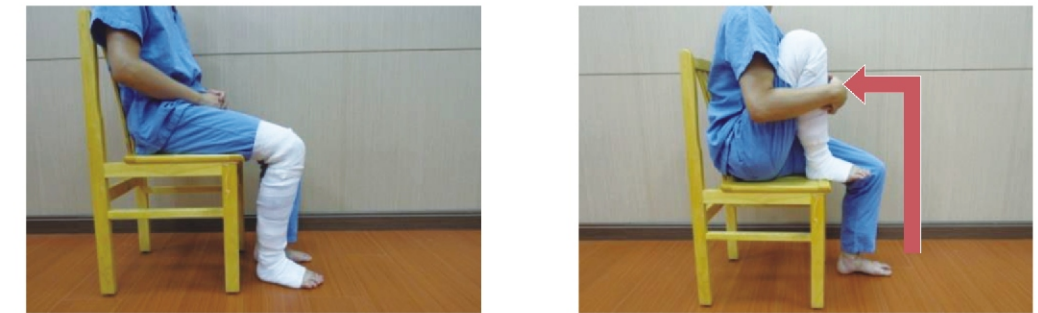
**平躺姿勢**：盡可能將大腿/膝蓋彎曲，再慢慢伸直



**平躺姿勢** 使用毛巾協助：盡可能將大腿/膝蓋彎曲，再慢慢伸直



**坐姿身體緊貼椅背**：盡可能將大腿靠近胸口，再慢慢將腳放回地面



### 強化上臂肌力

訓練目的：增加雙側上肢肌力，幫助手術後轉位及使用助行器能力

使用有扶手的固定式椅子，盡可能伸直手肘並抬起身體，再慢慢將身體降下至椅面

