

大腿股四頭肌訓練

一、訓練目的

重建及維持腿部肌肉力量，促進下肢血液循環，以增加站立及行走之能力。

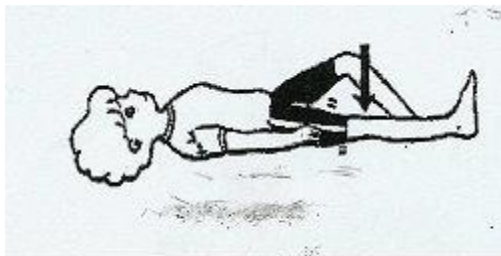
二、適用範圍

大腿肌肉虛弱、膝部手術後復健、膝部不穩、因膝部問題造成蹲下困難、爬樓梯困難等問題。

三、訓練方法

（一）大腿股四頭肌收縮運動

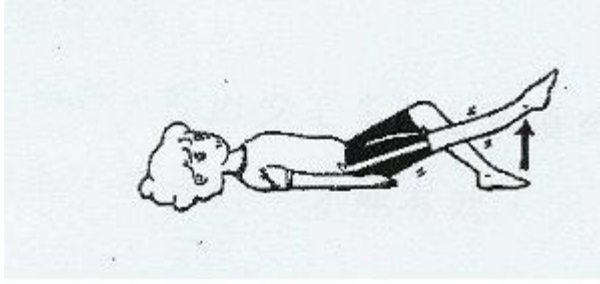
平躺後，腿部伸直，膝部下壓抵住床舖，足背弓起，使大腿前側肌肉緊繃，維持 5 秒鐘後放鬆，如圖一。如此重覆 20 次，休息 2-3 分鐘，重覆 3-5 遍。



圖一 大腿股四頭肌收縮運動

（二）直抬腿運動

平躺後，先將腳板翹起，然後膝蓋伸直並抬高，用力讓膝蓋伸直，大腿前側肌肉用力鼓起，維持 5 秒鐘，再放鬆緩緩放下，如圖二。如此重覆 20 次，休息 2-3 分鐘，重覆 3-5 遍。



圖二 直抬腿運動

(三) 坐姿膝伸直運動

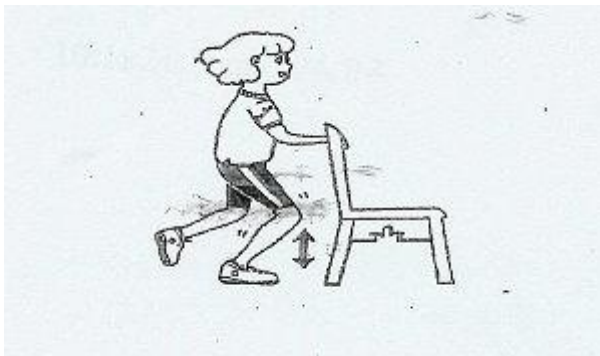
坐於堅固的床沿（或椅子），大腿前側肌肉用力，使膝蓋伸直；可在腳踝上綁重物（由物理治療師評估給予之重量）以加強肌肉訓練，如圖三。如此重覆 20 次，休息 2-3 分鐘，重覆 3-5 遍。



圖三 坐姿膝伸直運動

(四) 半蹲運動

單腳站立後，開始單腳慢慢蹲下，維持 5 秒鐘，再緩緩站起伸直，如圖四，如此重覆 20 次，休息 2-3 分鐘，重覆 3-5 遍。



圖四 半蹲運動

四、注意事項

以上訓練，用力時需吐氣，放鬆時吸氣，宜避免閉氣，建議於固定時間進行，以免遺忘訓練內容由少至多、由單項至多項、循序漸進，天天做

才有效，當出現大腿酸痛超過 24 小時，則暫時減少運動量或停止執行復健訓練。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N480 10.1x21.5cm 100.10