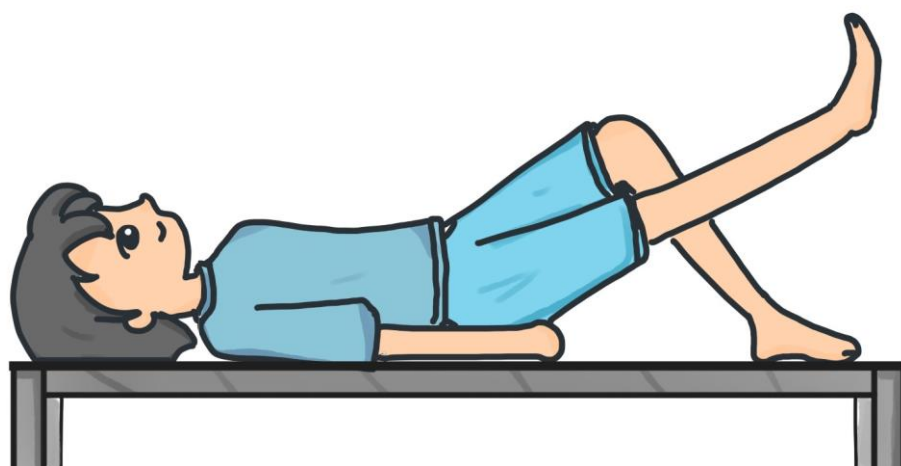


大腿股四頭肌訓練



長庚醫療財團法人 編印

壹、為何需要執行大腿股四頭肌訓練？

- 一、促進下肢血液循環重建。
- 二、維持腿部肌肉力量。
- 三、增加站立及行走能力。

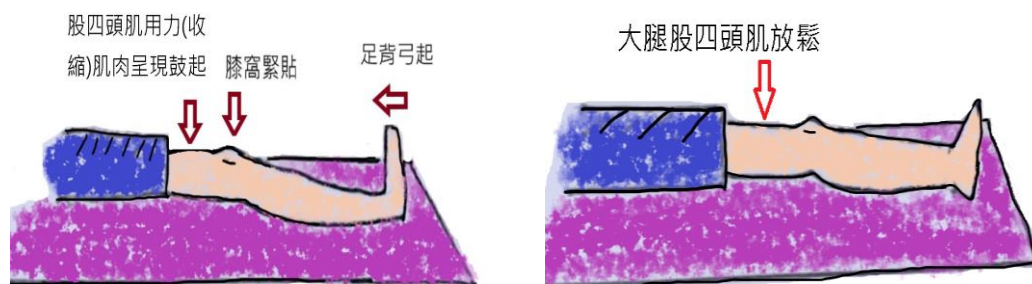
貳、哪些人適用大腿股四頭肌訓練

有大腿肌肉軟弱無力、膝部手術後、退化或因膝關節問題造成膝部不穩、蹲下及上下樓梯困難等問題的人。

參、大腿股四頭肌怎麼訓練

一、大腿股四頭肌收縮運動

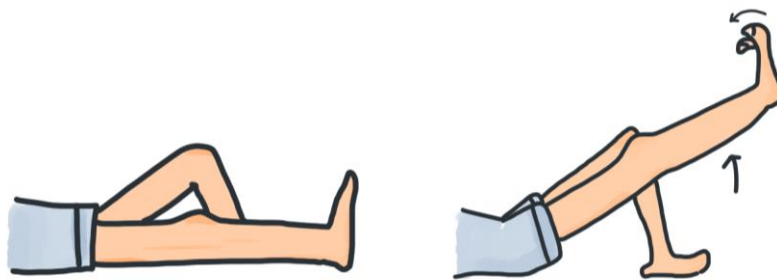
平躺後，腿部伸直膝蓋下壓，膝窩緊貼床鋪，足背弓起，使大腿前側肌肉用力緊繃，維持 5-10 秒鐘後，放鬆 5-10 秒鐘（圖一），手摸自己四頭肌肉，確認有出力正常。每次做 20 下，休息 2 至 3 分鐘後，可重覆 3 至 5 遍，每日可做 100 至 200 下。



圖一 大腿股四頭肌收縮運動

二、直抬腿運動

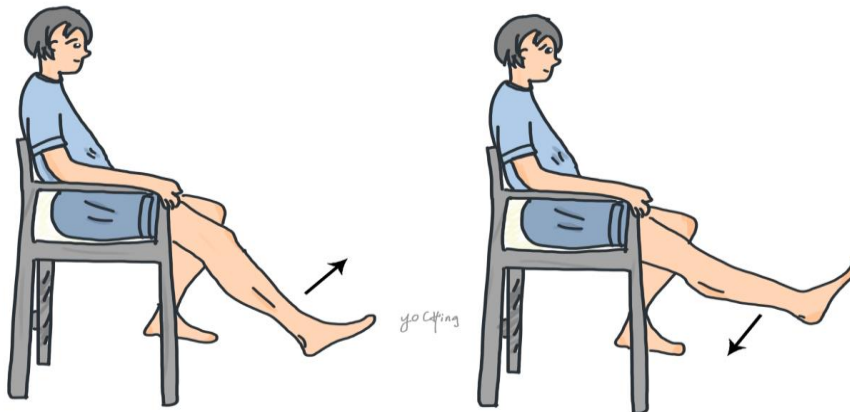
平躺後，單腳腳板翹起，然後膝蓋伸直整隻腳向上抬高，抬高約 30-60 度，離床 30cm 以上，大腿前側肌肉用力收縮，維持 5-10 秒鐘，緩緩放下，休息 5-10 秒鐘（圖二）。每次可做 20 下，休息 2 至 3 分鐘後，重覆 3 至 5 遍，每日可做 100 至 200 下。



圖二 直抬腿運動

三、坐姿膝伸直運動

坐於堅固的床緣（或椅子），大腿前側肌肉用力，使膝蓋伸直維持 5-10 秒再放下，加強大腿肌肉訓練（圖三）。每次可做 20 下，休息 2 至 3 分鐘後，重覆 3 至 5 遍每日可做 100 至 200 下。



圖三 坐姿膝伸直運動

四、半蹲運動

雙手扶著桌子或椅子，維持雙腳站姿，然後慢慢蹲下，膝蓋需大於 90 度，維持 5 秒鐘，再緩緩站起，伸直站立休息 5-10 秒鐘（圖四）。每次可做 20 下，休息 2 至 3 分鐘後，重覆 3 至 5 遍。（住院中不適用，可於門診評估後再做）



圖四 半蹲運動

肆、愛的叮嚀

- 一、執行以上的復健運動訓練，用力前需吐氣，放鬆時吸氣，不可閉氣。
- 二、每日固定時間進行，以免遺忘；運動訓練次數及內容由少至多、由單項至多項循序漸進，天天做才有效。
- 三、當出現大腿或小腿酸痛症狀超過 24 小時，建議暫時減少運動量或停止執行復健訓練。

伍、建議看診科別

骨科、復健科

陸、諮詢服務電話

基隆院區 (02)24313131 轉 2071、2072

情人湖院區 (02)24329292 轉 2561、2562

土城醫院 (02)22630588 轉 2256

林口院區 (03)3281200 轉 3860、3861

桃園院區 (03)3196200 轉 2517、2518

嘉義院區 (05)3621200 轉 3308、3309

雲林院區 (05)6915151 轉 2927、2928

高雄院區 (07)7317123 轉 2960、2952

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

長庚醫療財團法人 N480 10.1×20.1cm 2023 年
<http://www.cgmh.org.tw>

