

膝關節骨骼肌肉痠痛自我緩和活動

大林慈濟醫院復健科 蔡明倫 物理治療師

Carol Merlo's Activity Pyramid

Each week you can have fun and be active by doing the following things...

With Friends
Dance
Walk the Mall
Join a Sports Team

With Family
Go to the Park
Take a Walk
Turn off the TV



伸展運動原則

拉筋用力程度：出現緊繃感即可，並維持緊繃達30秒之久

反覆次數：每回5下

頻率：每週至少2回

動作種類：依身體緊繃部位肌群，每一肌群依上述原則



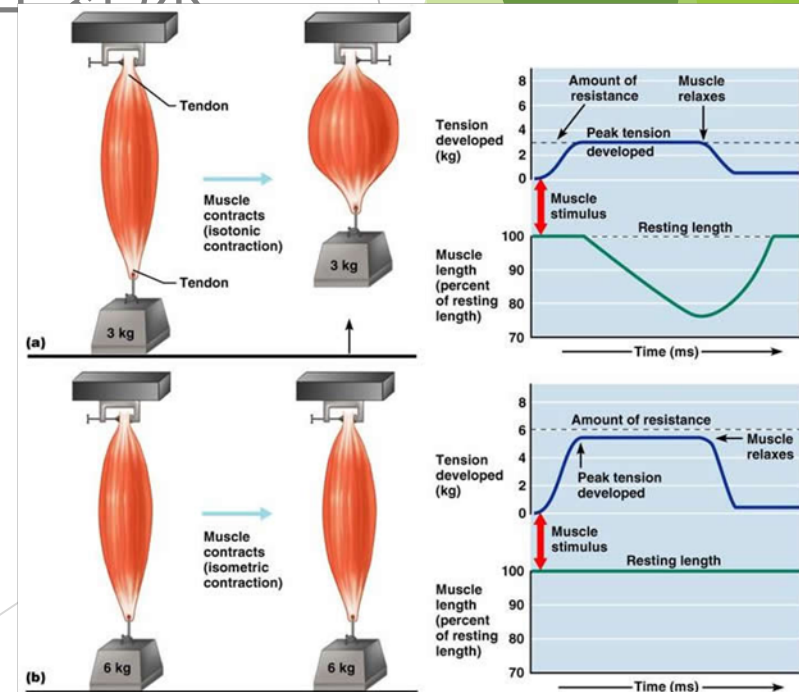
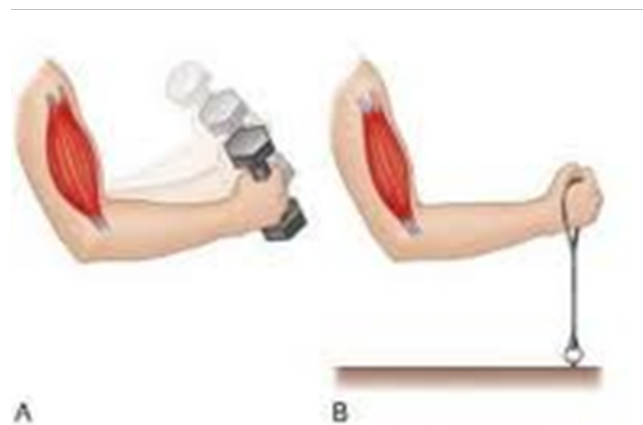
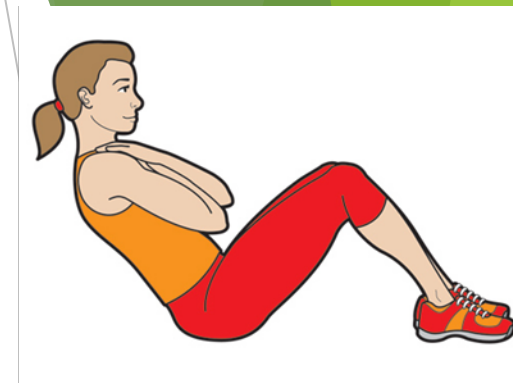
肌力訓練原則

負重用力程度：以負重動作能重覆達10下為宜

反覆次數：每回10下

頻率：每週至少3回

動作種類：依身體需強化部位肌群，每一肌群依上述原則



膝關節疼痛自我緩解技巧

預防髌骨外移、膝關節疼痛之發生或減緩退化性膝關節炎症狀

○ 退化性膝關節炎居家衛教運動物理治療指導

日期: 2015/02/23

退化性膝關節炎居家衛教運動物理治療指導

退化性膝關節炎(O.A. knee)必須經由醫師診斷始能確定，在您參與這些治療性運動前，應先經由物理治療師評估您是否為這些治療性運動的適應症。並且，個人若有其他的身體不適狀況，例如患有其他合併症，更需要與醫療專業人員共同討論下列每一項運動的可行性。

若未經過審慎檢測評估，輕則運動後可能未達成效目標，重則可能衍生其他運動傷害。

一、運動目的

1. 減輕疼痛
2. 增加柔軟度
3. 增強肌力肌耐力
4. 減少疼痛復發頻率

○ 肌力訓練.小腿後側肌肉.墊腳尖

日期: 2015/02/07

肌力訓練.小腿後側肌肉.墊腳尖	動作順序
	<p>墊腳尖小腿後側肌肉肌力訓練：立姿下，以手扶握椅背或牆壁，使力抬起腳跟，狀似墊腳尖，此維持這姿勢3秒鐘，即緩緩恢復起始姿勢，以此動作為循環，反覆進行。連續執行8~12下為肌力訓練目標，連續執行30下則為肌耐力目標。視個人能力決定初期目標，約兩週後等待目標已達成，再設定下一階段目標，這種運動訓練法稱為漸進式肌力訓練。</p> 



膝蓋01

伸展運動.大腿前側肌肉.手拉腳掌屈膝



膝蓋02

伸展運動.小腿後側肌肉.弓箭步



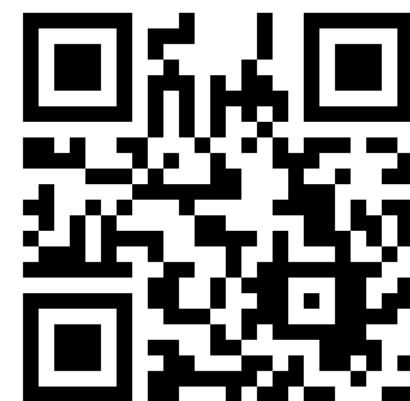
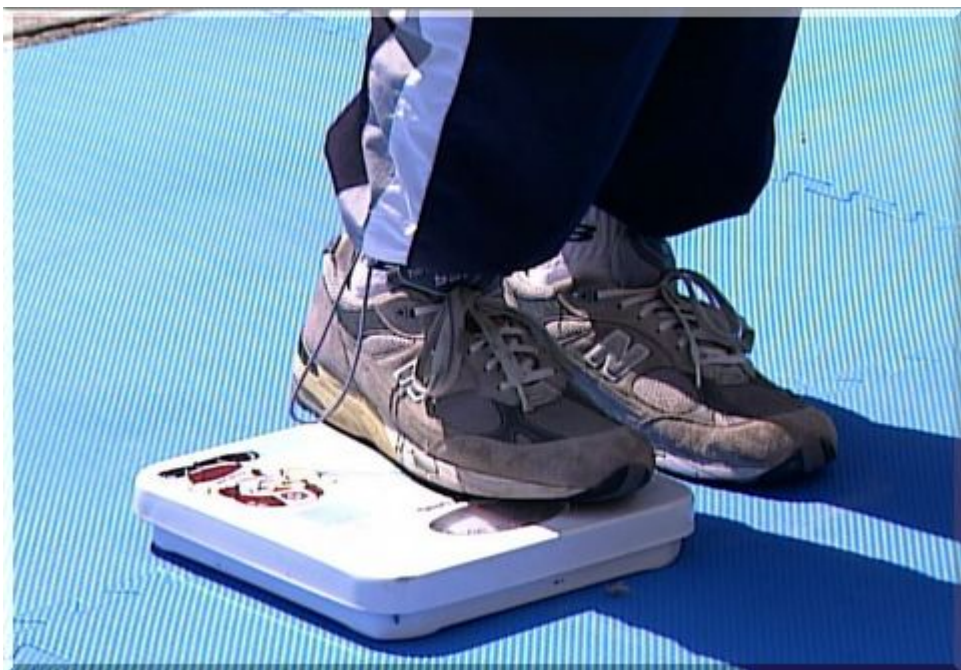
膝蓋03

伸展運動. 臀腿後側肌肉. 翹二郎腿彎腰



膝蓋04

肌力訓練.大腿肌肉.踩體重計



膝蓋04

肌力訓練.大腿肌肉.踩體重計

1



2



3



4



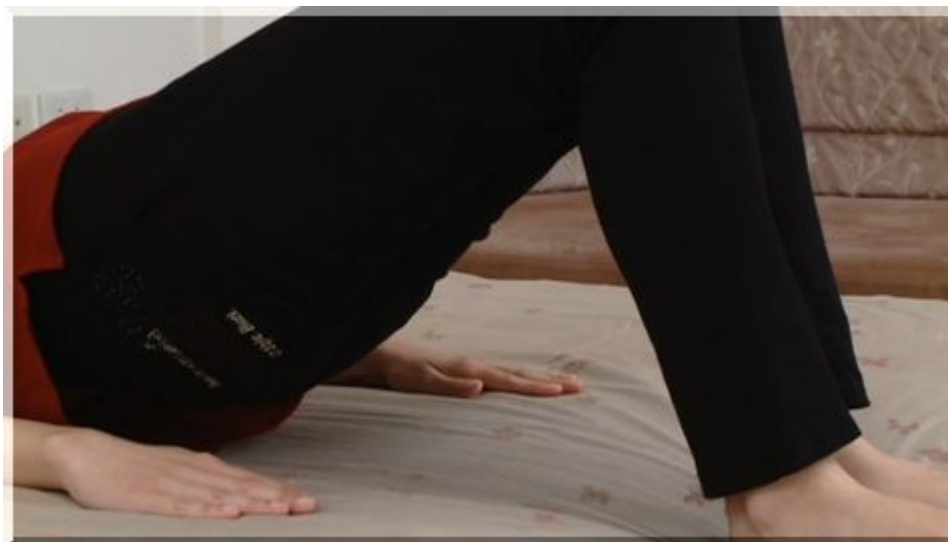
膝蓋05

肌力訓練.小腿後側肌肉.墊腳尖



膝蓋06

肌力訓練.臀部後側肌肉.抬臀



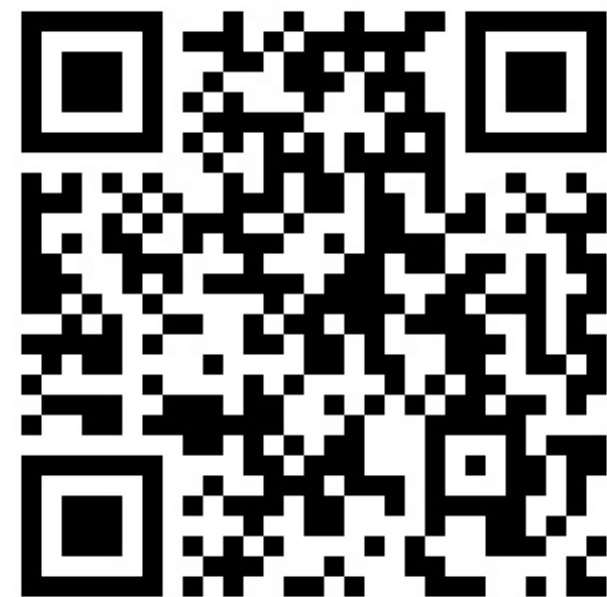
健康2.0

膝關節退化怎麼保養，能讓膝蓋好走不費力？



膝關節退化怎麼保養，能讓膝蓋好走不費力？！健康2.0(完整版)

4,151,595 views



健康2.0

正確樓梯這樣走，做對椅子很重要

14天觀看次數128萬

你現在上去查
關節名醫翻轉觀念 新膝望不用等!

名醫教你保護膝蓋，正確樓梯這樣走、坐對椅子很重要！健康2.0 (完整版)

600,248 views



健康2.0

正確樓梯這樣走，做對椅子很重要



TVBS HD

名醫特企退化新膝望

抱膝運動

讓裡面能拉筋

逆轉"退化"靠"愛膝" 趁早保養可實現!

超簡單三個動作，保養膝蓋不退化！健康2.0

2,681,118 views



健康2.0

正確樓梯這樣走，做對椅子很重要



TVBS HD

名醫特企退化新膝望

壓膝運動

健康2.0

然後壓著膝蓋的這過程
逆轉"退化"靠"愛膝" 趁早保養可實現!

超簡單三個動作，保養膝蓋不退化！健康2.0

2,681,136 views

健康2.0

正確樓梯這樣走，做對椅子很重要



TVBS HD

名醫特企退化新膝望

股四頭肌
強化運動

健康2.0

是指大腿肌肉

逆轉"退化"靠"愛膝" 趁早保養可實現!

超簡單三個動作，保養膝蓋不退化！健康2.0

2,681,136 views

退化性膝關節疼痛緩和和健康操-暖身運動



退化性膝關節疼痛緩和和健康操-主要運動



5-3-2退化性膝關節疼痛緩和和健康操-主要運動

跑者膝

Runner's knee
Patellofemoral pain syndrome



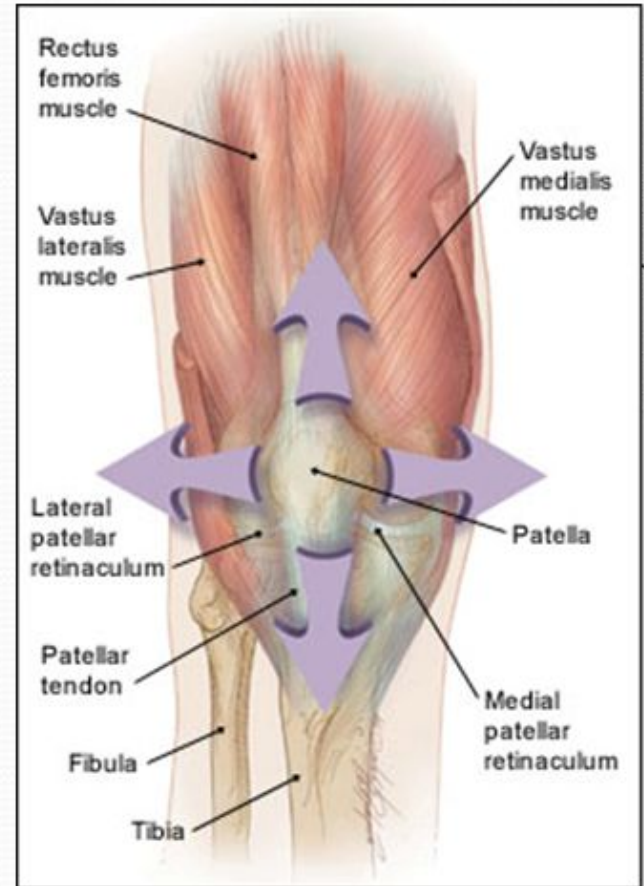
Patellofemoral pain syndrome

<https://runnersconnect.net/running-injury-prevention/runners-knee-symptoms-causes-and-research-backed-treatment-solutions-for-patellofemoral-pain-syndrome/>

跑步膝症狀部位 及解剖構造

Patellofemoral pain syndrome

- Patellar pain resulting from physical or biomechanical changes in the patellofemoral joint
- Many forces interact to keep the patella aligned



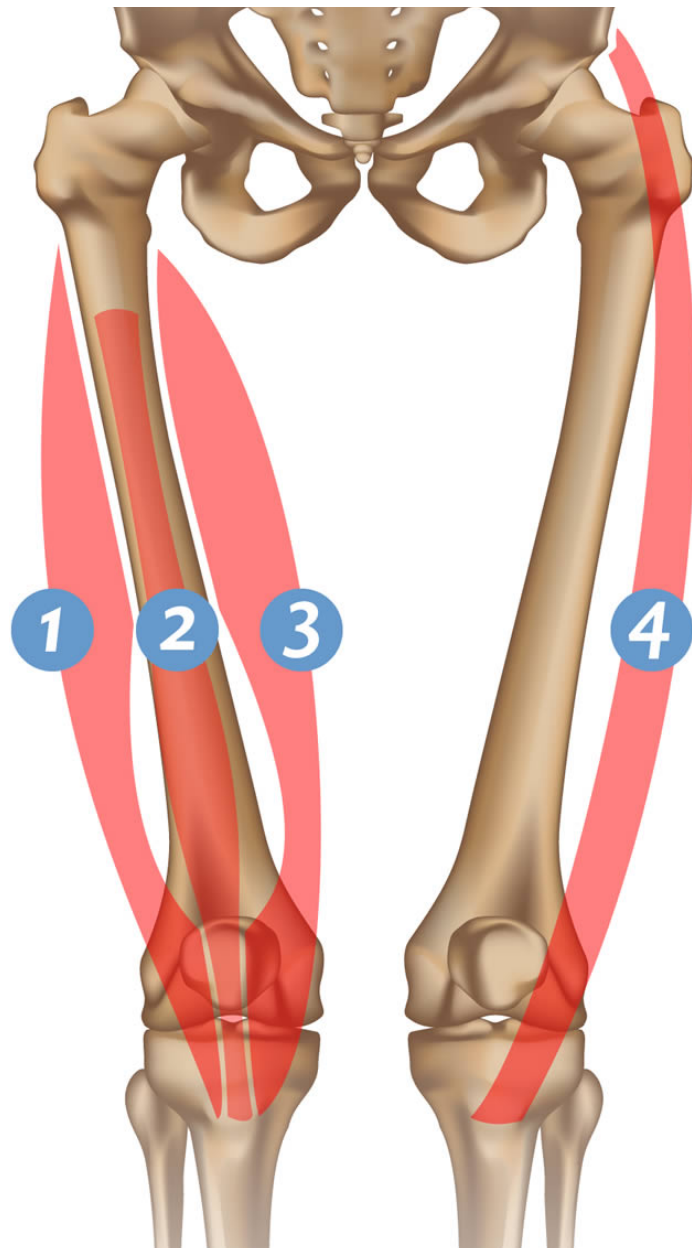


股四頭肌

ref : Visible Body - Muscle (App for iOS)

The “Big 3” parts of the quadriceps do not cross the hip joint, and therefore cannot be stretched by moving the hip.

Knee flexion will stretch them... but not very much, because the calf & hamstrings bump into each other.



© Painscience.com

The 4th part of the quads **does** cross the hip... but it's only a small part of the whole group.

跑步膝保護休息措施



髕骨肌腱拉傷

穿戴著固定帶，可減輕運動過程疼痛

跑步膝

按摩減緩疼痛



滾筒按摩

<http://www.taylorsfitness.com/blog/eriks-weekly-fitness-tip-pain-in-the-knee>



網球按摩

<http://redefiningstrength.com/relieve-low-back-and-hip-pain-with-these-moves/>

股四頭肌

伸展運動



<http://www.ptclinic.co.uk/exercises/stretching-rectus-femoris/>

肌力訓練



<http://www.askthetrainer.com/best-thigh-exercises-for-women/>



<http://www.fitnessuncovered.co.uk/muscles/rectus-femoris-and-vastus-intermedius>

謝謝聆聽
敬請記得複習

大林慈濟醫院復健科 蔡明倫 物理治療師