



膝關節術後運動



手術當天

- 1 ●冰敷(於24至48小時內)
- 2 ●足踝幫浦運動
- 3 ●直膝下壓運動(每次10秒/30下/3次)
- 4 ●抬腿運動(每次10秒/30下/3次)
- 5 ●體外展運動(每次10秒/30下/3次)



術後2~4天

- 1 ●被動膝關節運動(每次15分鐘/一次)
- 2 ●屈膝伸直運動(每次10秒/30下/3次)
- 3 ●助行器行走訓練



術後4~5天

- 1 ●腳踏車運動
- 2 ●上下階梯訓練
- 3 ●助型器上下階梯訓練

