

退化性關節炎（保健篇）衛生教育指導

保健運動：

活動不夠容易造成關節的僵硬，過度的運動會加速關節的磨損，游泳是非常適合膝關節的運動，但是運動以關節不感到疼痛為度，若覺疼痛即應休息。以下介紹幾個對膝關節有幫助的腿部保健運動：

✦ 股四頭肌運動：

站立時，緩慢繃緊你的大腿肌肉，將你的膝蓋向上拉，並且維持緊繃狀態數到十，然後再緩慢放鬆。每當你站立時，至少每小時做十次以上。

✦ 腿抬舉運動：

仰臥於床鋪或地面時，緩慢抬舉你的腿部，離地面約一呎高，且維持你的膝關節直伸數到五，再緩慢將之放下。每天做二回，每回做十或十五次。在你感到肌力增進時，你甚至可以在你的踝關節附近加上荷重，以手提袋裝書可以發揮很好的效果。

✦ 腿後腱肌運動：

當你俯臥時，緩慢將你的足部向後上方舉，屈曲你的膝關節，並且維持此姿勢緩慢數到五。然後緩慢將之放回，每天作兩回每回重覆十至十五次。當你的肌力增強時，可在你的腳踝上加上荷重。

✦ 外展肌運動：

當你側躺時，患腿朝上，抬舉你的腿部，自髖部抬起，約一呎高使之懸空，並且維持此姿勢緩慢數到五。然後緩慢放下。每天做兩回，每回做十至十五次。