

職能治療居家活動介紹

抬腳膝蓋伸直運動

對象 下肢動作控制不佳或肌力不足者

目的 利用抬腳膝蓋伸直運動增進患側腳的動作控制，進而增進下肢協調度及肌力。

方法

1. 找一個堅硬平坦的床面或椅面坐下來，雙手可扶住床面或椅子兩側，雙腳需可踩到地面



2. 將患側腳往前抬高，並膝蓋伸直，若能力較佳，可試著停留5-10秒後再放下。必要時可兩腳交替練習。



注意事項

隨時注意並調整個案姿勢，若使用錯誤姿勢(利用軀幹往後代償將腳抬起)時，要立即修正，避免個案在錯誤姿勢下進行活動。一天可執行3-4次，每次10-15下。

禁忌症

下肢有發炎疼痛者或治療師判斷不適宜進行者