

下肢截肢后康复训练

-大腿截肢篇



乐驰假肢装配中心
新截肢者帮助指南

动作要缓慢，动作要平稳，以免受伤。运动时保持平稳呼吸，不要憋气，因为这可能会导致血压升高。本练习需要用到瑜伽垫以及瑜伽带，另需购买。

仅进行治疗师检查过的练习。

每天做每个标记的练习____次（重复）____次（组）。

臀肌训练式

- 仰卧。
- 用力收紧臀部肌肉，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



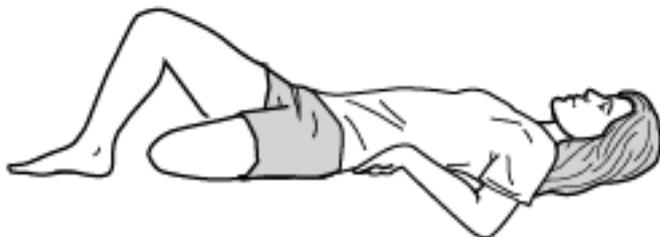
内收肌训练式

- 仰卧。将卷起的毛巾放于两腿之间，尽可能靠近残肢末端，以自我感觉舒适为准。
- 用双腿用力夹紧毛巾，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



腰腹肌训练式

- 仰卧。健侧膝盖弯曲，脚掌放平。
- 将您的手放于腰部与地板的间隙处。
- 用腰部的力量下压手部，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



□ 腹肌训练式(腹部支撑)

- 仰卧。躺在地板上，吸气，下背部平贴在地板上坚持5秒。
- 呼气，轻轻收紧腹部肌肉。保持颈部和肩部放松。不要压低或用力收缩腹部。
- 吸气，放松。



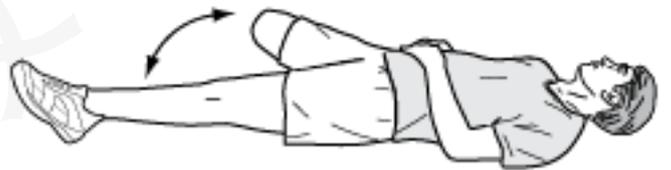
□ 髂曲肌训练式(腹部支撑)

- 仰卧。
- 健侧腿伸直，将残肢抬起，尽力指向天花板方向，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



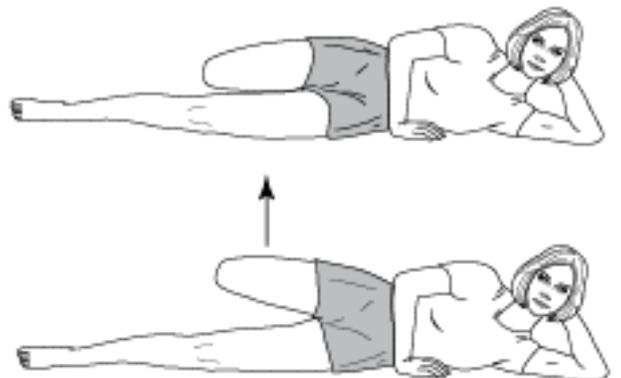
□ 髂内收外展训练式

- 仰卧。保持残肢的膝盖指向天花板，将残肢向外移动，然后再向后移动。
- 放松5秒，重复。



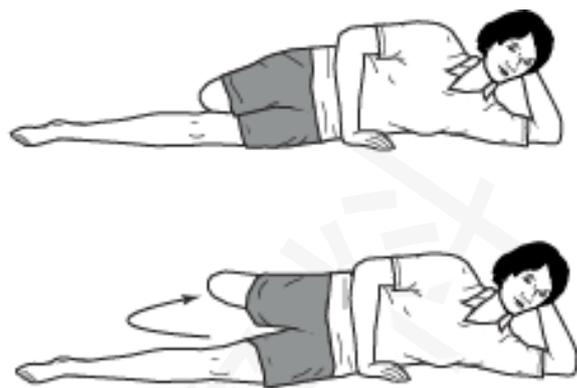
□ 髂外展训练式

- 侧卧，健侧在下方。
- 残肢保持伸直，并向上抬起，坚持5秒。
- 回到起始位置。
- 放松5秒，重复。
- 改变体位，残肢侧在下方，做同样的练习。



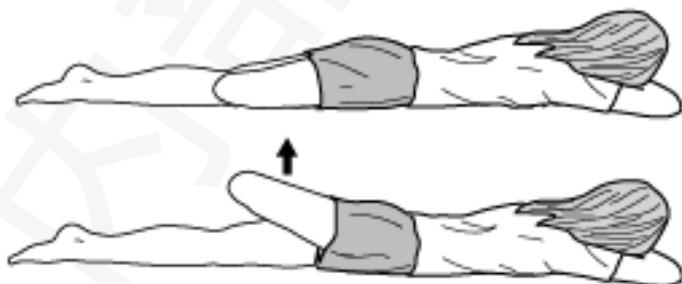
□ 侧伸髌训练式

- 侧卧。
- 将残肢伸直的同时用力伸向身体后方。
- 坚持5秒，然后回到起始位置。
- 放松5秒，重复。



□ 卧伸髌训练式

- 俯卧。
- 将残肢保持伸直的同时用力伸向身体后方，坚持5秒。
- 回到起始位置。
- 放松5秒，重复。



□ 臀桥训练式

- 仰卧。将毛巾卷放于残肢的下方。
- 弯曲健侧残肢的膝关节并将脚掌平放于地面。
- 收紧残肢肌肉，向下用力压毛巾，抬起臀部，同时保持腹部收紧，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



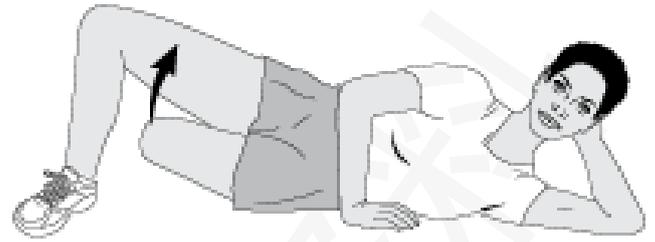
□ 髌外展抵抗(使用瑜伽带)

- 仰卧。将瑜伽带套在大腿上，尽量靠近残肢末端。
- 用力将双腿分开，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



□交替髁内收训练式

- 侧卧。
- 将位于上方的腿放在下方的腿前侧，并将脚平放在地板上。
- 回到起始位置。
- 放松5秒，重复。



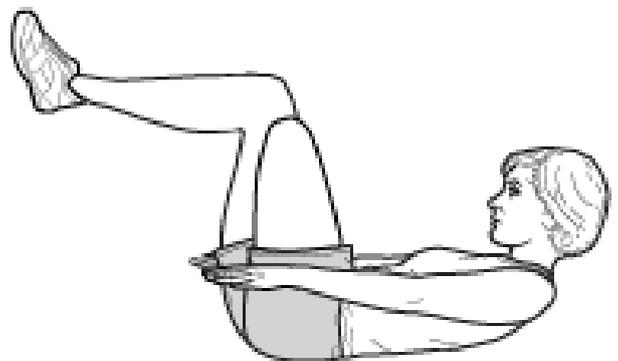
□仰卧起坐训练式

- 仰卧。
- 健侧膝盖弯曲并把脚平放于地板，把手放在大腿上。
- 残肢下方垫上枕头。
- 向上弯曲腰部，收紧腹部，直至您的头部和肩部离开地面，坚持5秒，回到起始位置。
- 放松5秒，重复。



反向卷腹训练式

- 仰卧。
- 膝盖弯曲，脚平放在地板上，双臂放在身体两侧。
- 将脚、头和手抬离地板，在保持背部不离开地面的同时收紧腹部肌肉，坚持5秒。
- 慢慢回到起始位置，放松5秒并重复。



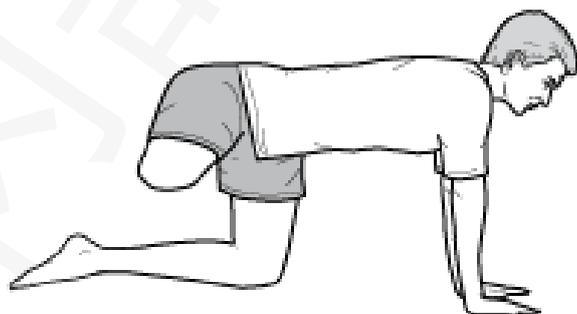
后抬腿训练式

- 跪在瑜伽垫上，在您的脚和小腿之间放一个枕头，注意不要硌疼膝盖。
- 手部平放在瑜伽垫上，和健侧膝盖一起保持身体平衡。
- 慢慢的将残肢向后抬起，注意在抬起时腰部和臀部保持水平。坚持5秒。
- 慢慢回到起始位置，放松5秒，重复。



□ 跪姿髌外展训练式

- 跪在瑜伽垫上。
- 用双手和膝盖保持平衡。
- 慢慢的将残肢抬向外侧，注意在抬起时控制臀部肌肉，保持腰部和臀部水平。坚持5秒。
- 慢慢回到起始位置，放松5秒，重复。



如果您对您的护理有任何疑问，请咨询您的医生或医疗保健团队。

如需更多健康信息，请联系乐驰假肢，联系电话 **132-180180-91** 或电子邮件 sun@lcp.com.cn。