



下肢截肢后康复训练

—小腿截肢篇

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）。

股四头肌训练式

- 仰卧。
- 用力将膝盖向下压，收紧大腿肌肉。
- 坚持5秒后放松。
- 用健侧腿做这个练习，然后用您的残肢重复训练。



臀肌训练式

- 仰卧。
- 用力收紧臀部肌肉。
- 坚持5秒后放松。



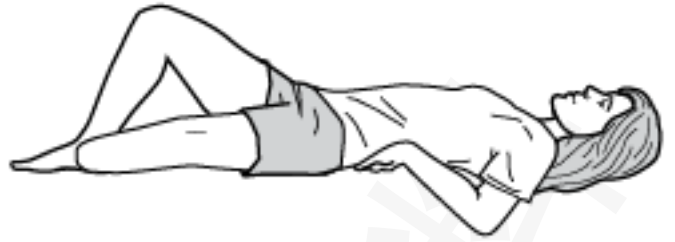
内收肌训练式

- 仰卧。将卷起的毛巾放于两腿之间，尽可能靠近膝关节，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。



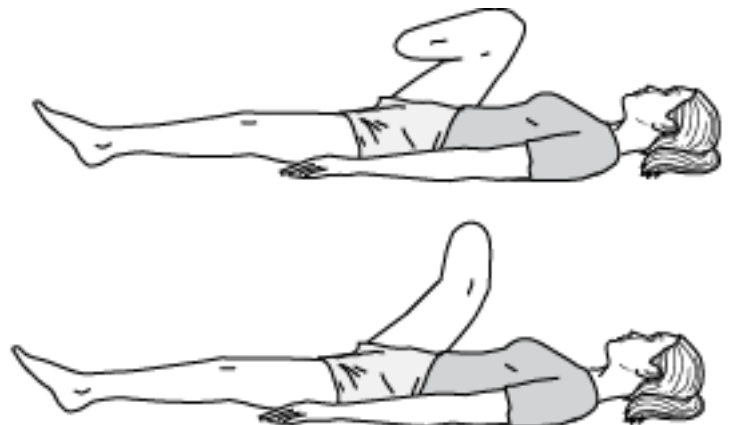
□股四头肌训练式(腹部支撑)

- 仰卧。将一个大毛巾卷放在残肢膝盖下方。
- 在残肢上伸直膝盖，坚持5秒然后放松。



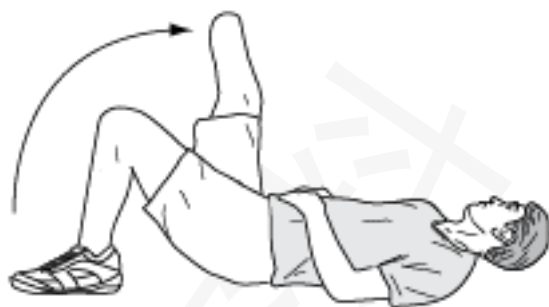
□曲腕曲膝训练式(腹部支撑)

- 仰卧。
- 弯曲残肢的膝盖并尽力伸到胸前。
- 然后尽力伸直膝盖，坚持5秒。
- 回到起始位置。



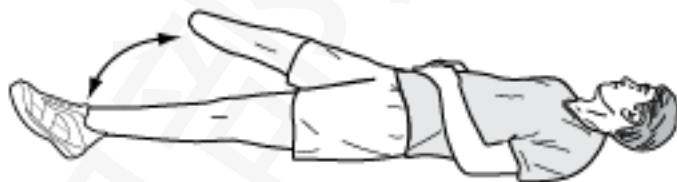
□直腿抬高训练式

- 仰卧。健侧膝盖弯曲，脚掌放平。
- 残肢的膝关节保持伸直。
- 尽力将残肢抬向天花板，但不要抬起臀部，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



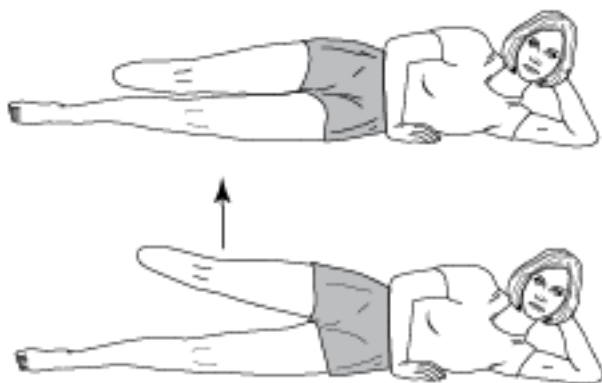
□髋内收外展训练式

- 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。



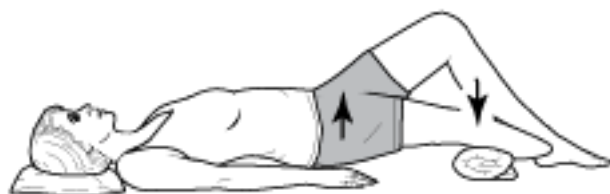
□髋外展训练式

- 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。
- 重复。
- 改变体位，残肢侧在下方，做同样的练习。



□臀桥训练式

- 仰卧。将毛巾卷放于残肢小腿的下方。
- 收紧大腿肌肉，保持膝关节伸直。
- 残肢向下用力，抬起臀部，同时保持腹部收紧。
- 坚持5秒，放松。
- 重复



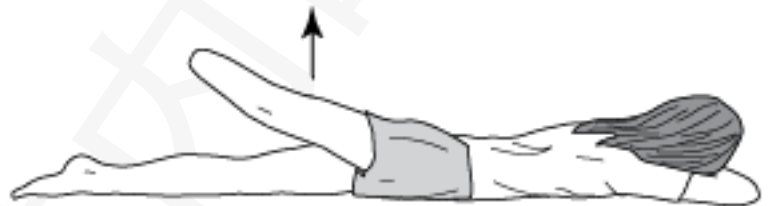
□ 侧伸髌训练式

- 侧卧。
- 将残肢膝关节保持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。
- 将残肢膝关节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。



□ 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。
- 将残肢膝关节伸直的同时，用力将双腿分开，坚持5秒。
- 放松5秒，重复。



□ 交替髌内收训练式

- 侧卧。
- 将位于上方的腿放在下方的腿前侧，并将脚平方在地板上。
- 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。
- 残肢小腿下方垫上枕头。
- 向上弯曲腰部，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。



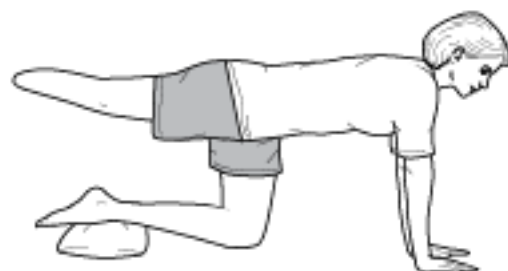
反向卷腹训练式

- 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。



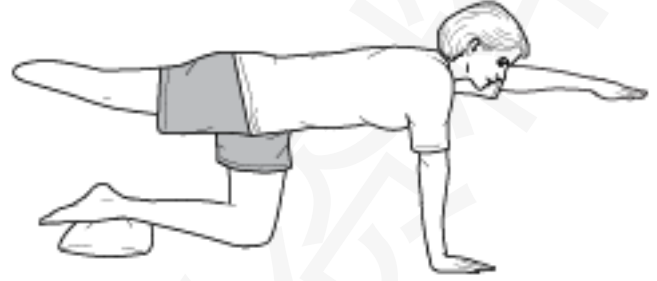
后抬腿训练式

- 跪在瑜伽垫上，在你的脚和小腿之间放一个枕头，注意不要硌着膝盖疼。
- 手部平放在瑜伽垫上，和膝盖一起保持身体平衡。
- 抬起一只手臂，坚持5秒，放下。
- 抬起残肢并伸直，坚持5秒，放下。
- 抬起另一侧手臂，坚持5秒，放下。
- 抬起健侧腿并伸直，坚持5秒，放下。
- 放松5秒，重复。
- 双腿和双臂各重复这些动作10次。



□ 跪姿伸展训练式

- 跪在瑜伽垫上。在你的脚和小腿下面放一个枕头。
- 伸直的同时用力伸向身体后方。
- 用双手和膝盖保持平衡。
- 抬起健侧的手臂和残肢侧的腿部(腿要伸直)，坚持5秒，然后放回原处。
- 抬起另一侧的手臂和另一侧的腿，坚持5秒，然后放回原处。
- 双腿和双臂各重复这些动作10次。



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。

© 2012 - 2022 年 4 月 13 日，南京乐驰假肢矫形器科技有限公司。