



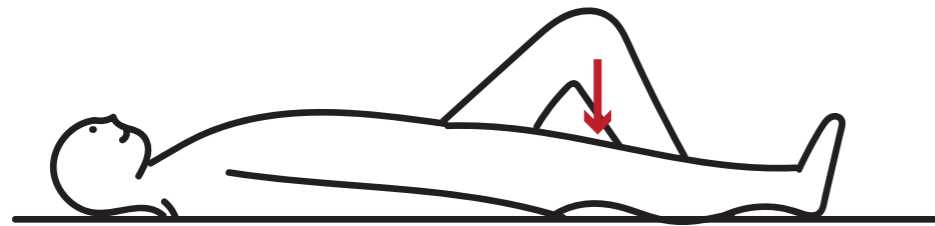
退化性關節炎(又稱骨關節炎),主要是關節部位因軟骨過度使用磨損,或是滑液分泌發生異常,讓關節活動受到影響,產生疼痛、腫脹、發熱、僵硬等關節炎症狀,嚴重的更會造成骨刺、關節變形影響活動能力。

能在居家透過適當的運動方式,有效減緩疼痛及增加身體功能。



■ 抬5秒鐘算一下
一天一隻腳要抬300下才夠
(可分次,採漸進式每日慢慢增加)

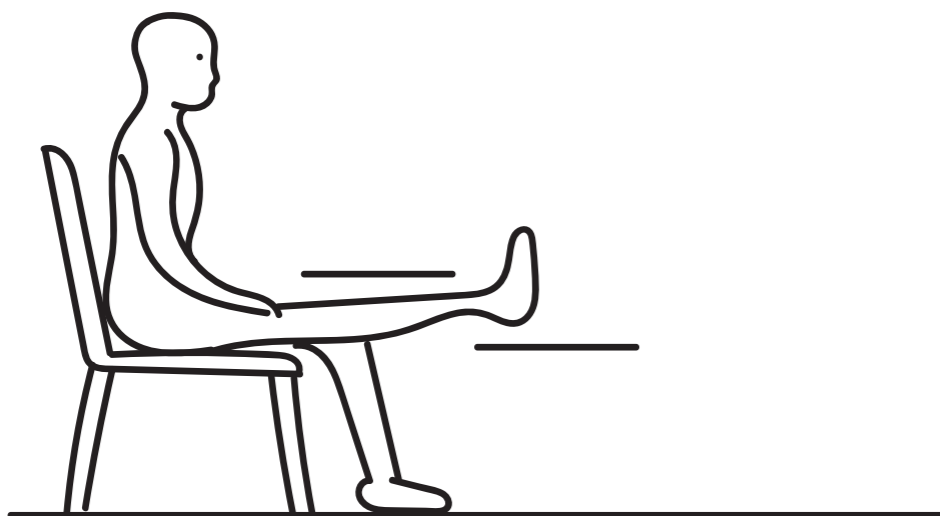
■ 禁止蹲下、跪下爬、樓梯



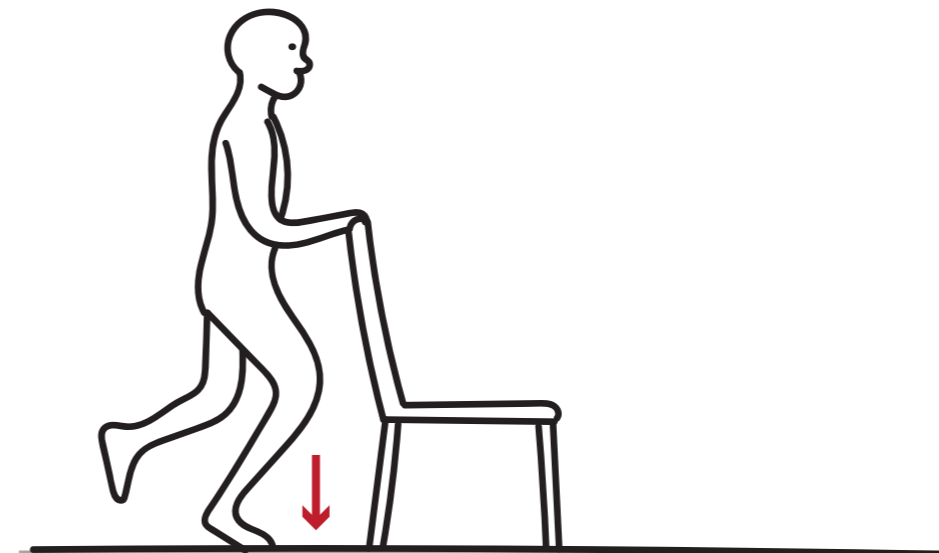
1. 膝蓋伸直,膝後高壓至平面,大腿肌肉用力維持五秒鐘。如此重複訓練。



2. 將腿抬高,用力將膝蓋伸直大腿肌肉用力維持伸直,5秒鐘後,慢慢放下。



3. 膝蓋用力伸直,大腿肌肉用力。



4. 單腳站立後,慢慢半蹲,維持五秒鐘,再站起伸直。