第一章　足、踝部训练

一些提示和建议：

1. 经常活动足、踝关节。

2. 鞋子应合适。站立时，足趾与鞋之间应有约一指的间距，并且脚掌两侧与鞋之间亦应有间隙。

3. 长时间站立时，应定时将足抬高。

4. 注意足部保暖。

5. 不要穿紧身裤子、太紧的袜子，以保证足部的血液循环良好。

6. 避免足部外伤及各种感染。

7. 避免足部冻伤或长时间处于潮湿、空气流通不畅的环境。

8. 袜子不宜过大，以免皱缩在一起，使足部感到不舒服。

9. 注意足部不要受磨起泡。

练习 1.

开始姿势：长坐位，一下肢屈膝、另一下肢伸膝，将一毛巾卷兜住伸膝侧足底。

训练方法：双手抓住毛巾卷两端，缓慢向身体牵拉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

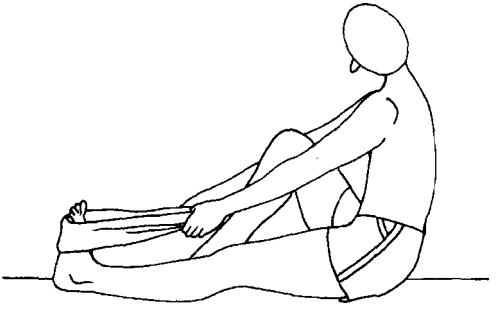


图 1-1

练习 2.

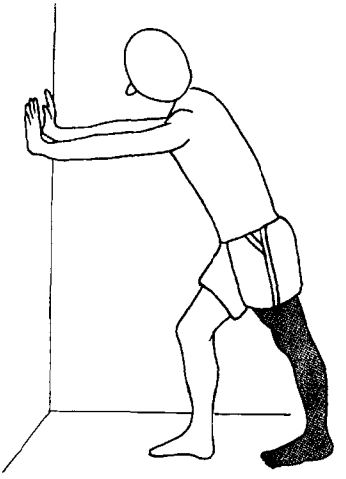


图 1-2

开始姿势：站立位，双手抵住墙，健侧下肢在前，屈膝，患侧下肢在后、伸膝。

训练方法：缓慢将患足沿地板向后平移，足跟不离地面，以牵拉小腿后部肌肉。

练习 3.

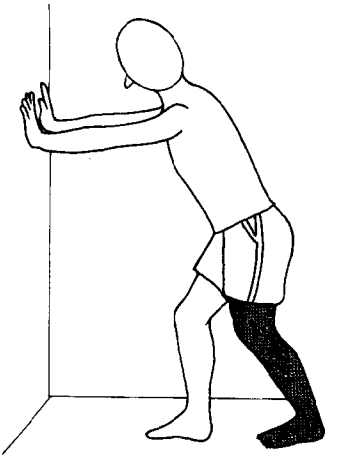


图 1-3

开始姿势：站立位，双手抵住墙，健腿在前，屈膝，患侧略屈曲

训练方法：缓慢将患足沿地板向后平移，以牵拉小腿后部肌肉。

练习 4.

开始姿势：坐位，患腿伸直，足尖向上，健腿屈膝，双手抓住健侧膝部。

训练方法：缓慢跖屈踝关节。

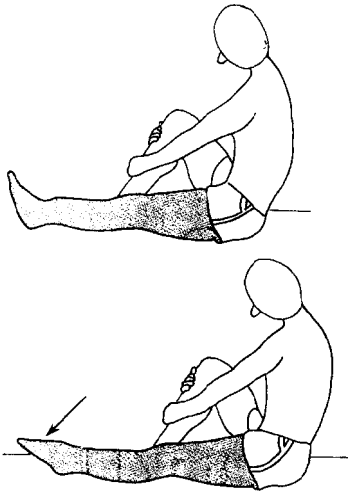


图 1－4

练习 5.

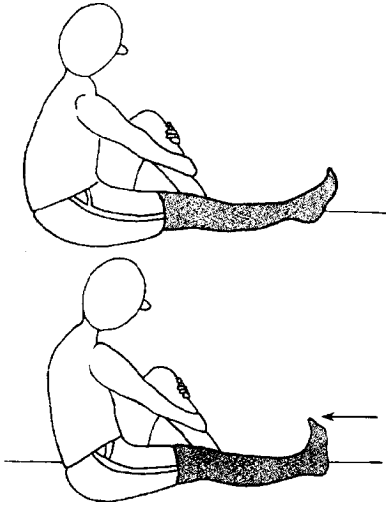


图 1－5

开始姿势：坐位，患腿伸直，足尖向上，健腿屈膝，双手抓住健侧膝部。

训练方法：缓慢背屈踝关节。

练习 6.

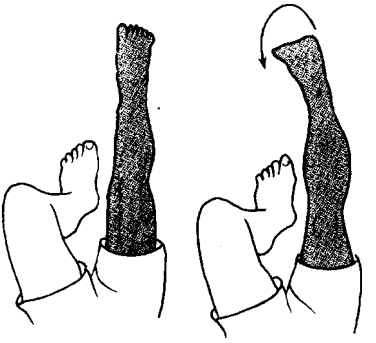


图 1-6

开始姿势：坐位，患腿伸直，健腿屈膝。

训练方法：缓慢背屈患侧踝关节，同时内旋髋关节。

练习 7.

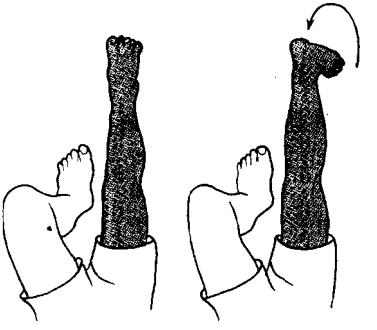


图 1-7

需要全本请访问 www.ertongbook.com

开始姿势：坐位，患腿伸直，健腿屈膝。

训练方法：缓慢背屈患侧踝关节，同时外旋髋关节。

练习 8.

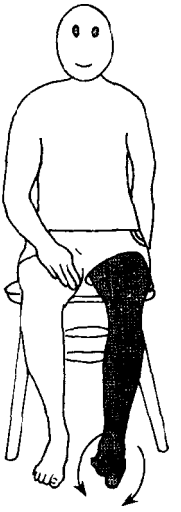


图 1－8

开始姿势：坐在椅子上。

训练方法：将患足抬离地面，踝关节顺时针环转，再逆时针环转。

练习 9.

开始姿势：站立位，足尖向前，内翻并弓起足背。

训练方法：将双足交替抬离地面。

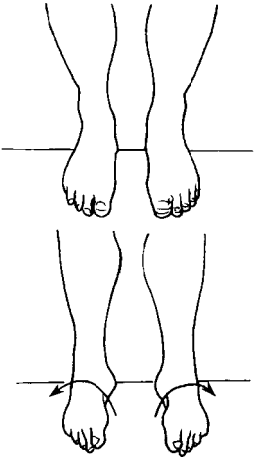


图 1-9

练习 10.

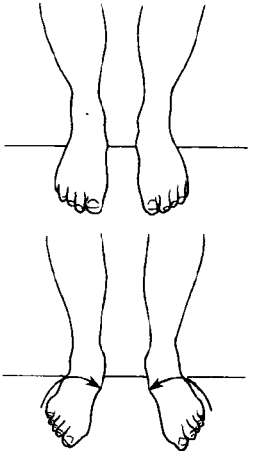


图 1-10

开始姿势：站立位，双足向前，外翻并弓起足背。

训练方法：将双足交替抬离地面。

练习 11.

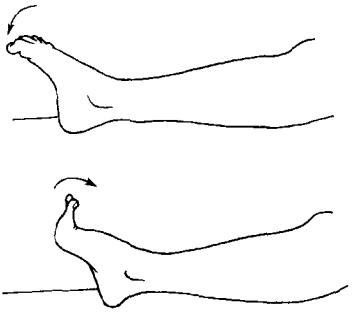


图 1－11

开始姿势：长坐位，双腿伸直。
训练方法：所有的脚趾屈曲，再伸展。

练习 12.

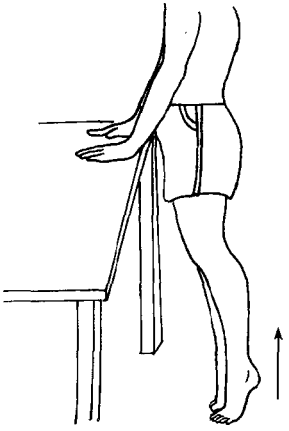


图 1－12

开始姿势：站于桌旁。

训练方法：缓慢抬起足跟。

练习 13.

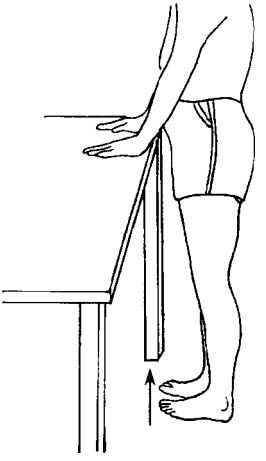


图 1－13

开始姿势：站于桌旁。

训练方法：缓慢抬起足尖。

练习 14.

开始姿势：长坐位，一侧下肢屈曲，另一侧伸直并将弹性橡皮管兜住足尖，同侧手拉住橡皮管。

训练方法：足尖缓慢向下踩。

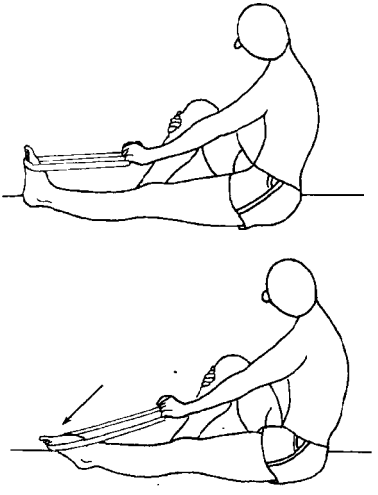


图 1－14

练习 15.

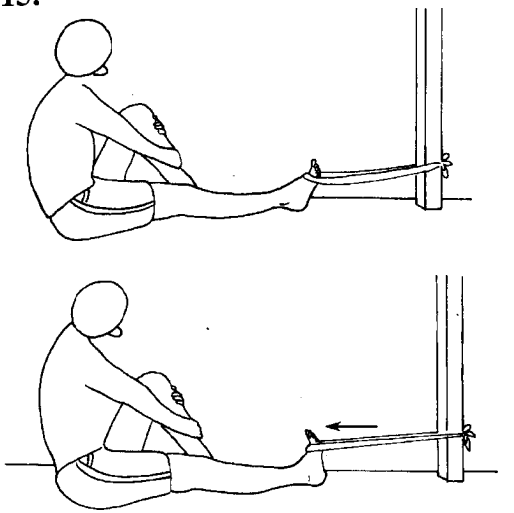


图 1－15

开始姿势：一侧足尖勾住固定好的弹性橡皮圈，另一下肢屈髋屈膝，并将双手置于小腿上。

训练方法：缓慢勾起足尖。

练习 16.

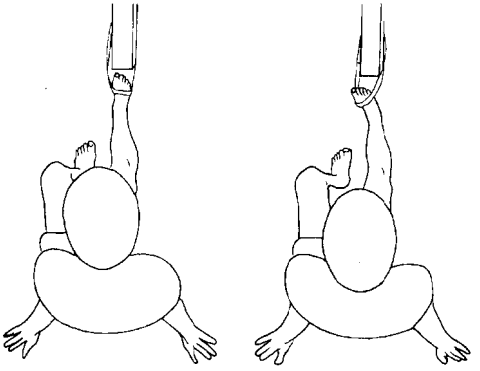


图 1－16

开始姿势：一侧足尖勾住固定好的弹性橡皮圈，另一下肢屈髋屈膝，双手在体侧支撑。

训练方法：缓慢勾起足尖并内旋髋关节。

练习 17.

开始姿势：一侧足尖勾住固定好的弹性橡皮圈，另一下肢屈髋屈膝，双手在体侧支撑身体。

训练方法：缓慢勾起足尖并外旋髋关节。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

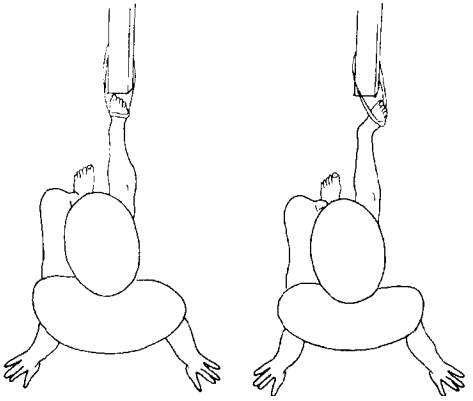


图 1－17

第二章　膝关节训练

一些提示和建议：

1. 至少每小时应伸展膝关节一次。

2. 坐位时要保持膝关节舒适。

3. 可应用冰块冷敷或热疗的方法使膝关节放松。通常情况下，使用冰块治疗剧烈锐痛或水肿，使用热疗缓解钝痛和僵硬。

4. 如果膝关节受伤，要避免长时间走路，至少行走期间要定时休息。

5. 不要长时间跪位。

6. 不要长时间深蹲。

7. 任何引起膝关节疼痛的活动均应避免。

8. 尽量少穿或不穿高跟鞋。

练习 1.

开始姿势：仰卧位，双腿抬高，健足置于患足上，患足脚掌抵住墙。

训练方法：患足沿墙壁缓慢向下滑动。

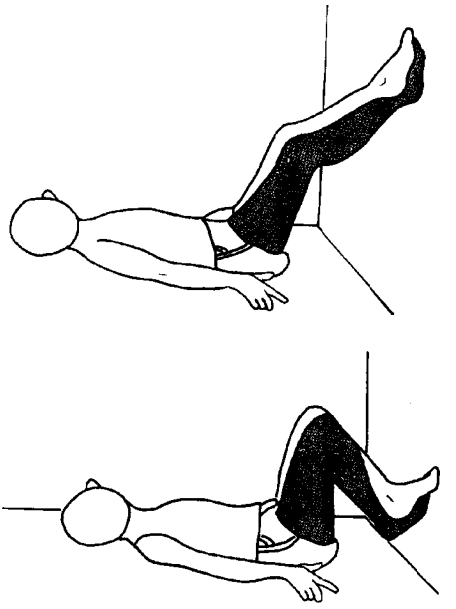


图 2-

练习 2.

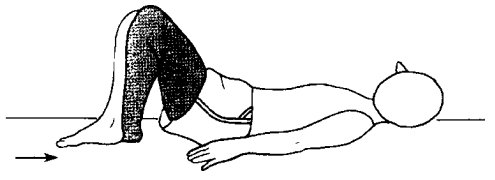


图 2-2

开始姿势：仰卧位，患腿尽力屈膝，小腿交叉，将健腿置于患腿前。

训练方法：缓慢、尽力向臀部滑动双足，直至膝部感到紧张。

练习 3.

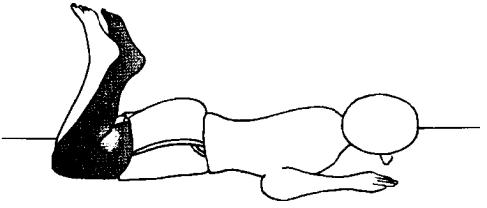


图 2－3

开始姿势：俯卧位，双膝屈曲，小腿交叉，健侧小腿在上。

训练方法：缓慢、尽力向臀部靠近双足，直至膝部感到紧张。

练习 4.

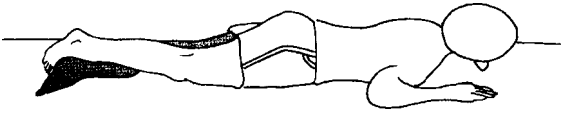


图 2－4

开始姿势：俯卧位，双下肢交叉，健侧在上。

训练方法：缓慢、尽力伸直患腿，直至膝部感到紧张。

练习 5.

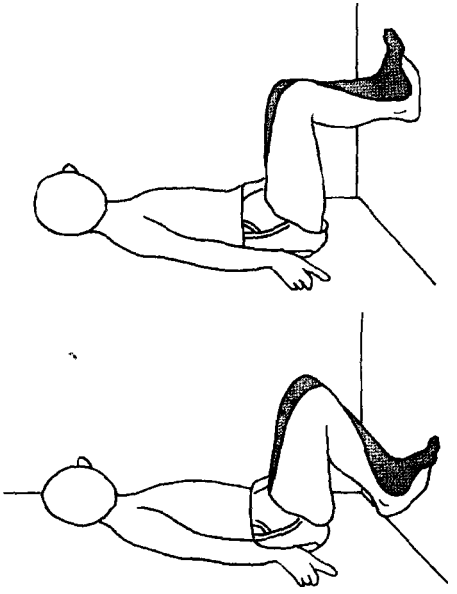


图2-5

开始姿势：仰卧位，屈膝、屈宽 90度，脚掌抵住墙，小腿交叉，患侧在上。

训练方法：缓慢、尽力向下滑动健足，使患膝屈曲。

练习 6.

开始姿势：仰卧位，双手置于患膝后部。

训练方法：抬起患腿，直至大腿或小腿后部有紧张感。

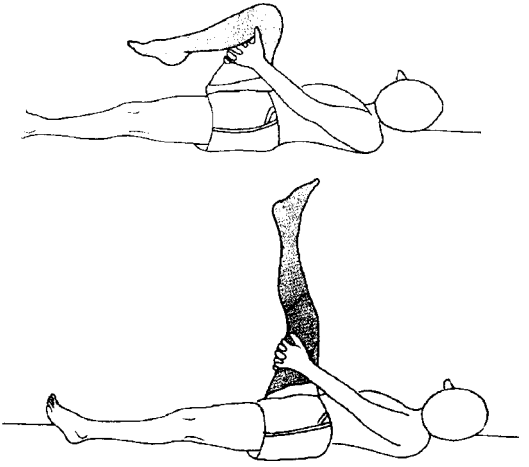


图 2-6

练习 7.

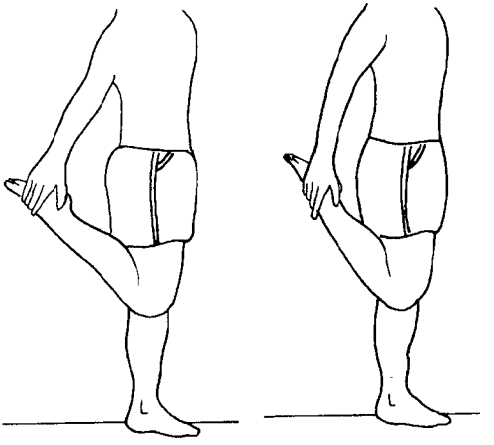


图 2-7

需要全本请访问 www.ertongbook.com