

## 足部運動

目的：增加下肢肌肉、關節的活動度，以達到促進足部血液循環的作用。

注意事項：

1. 選擇固定式有扶手的椅子，在執行足部運動時可以抓握扶手，以免重心不穩，椅子高度勿過低，以免發生危險。
2. 執行足部運動盡量不要靠著椅背來做。
3. 無法如數完成所有足部運動，可採漸進式，或選擇部份動作來做。
4. 可以利用看電視時間或長時間坐辦公室時做。
5. 每一個動作可以重複 10 次。

### 第一部分

#### 第一動作

腳跟著地，盡量彎曲腳趾後再伸直，兩腳可以同時做。



#### 第二動作

盡量將腳尖墊起，復位後，再將腳跟翹起來。兩腳可以同時做，或先做一隻腳而後再做另一隻腳。



#### 第三動作

以腳跟為中心，向左或向右旋轉。



#### 第四動作

將腳尖墊起，向左或向右旋轉。



#### 第五動作

將腳抬起，腳趾向下壓，此動作維持 5 秒。復位後，再換另一隻腳。



#### 第六動作

與第五動作相似，但是要將腳趾向上翹起，維持 5 秒，此時小腿會有緊繃感，復位後，再換另一隻腳。



#### 第七動作

雙腳同時抬起，腳板上下擺動，若無法雙腳同時做，可先做單腳，而後再做另一支腳。



### 第八動作

雙腳同時抬起，腳板左右擺動，若無法雙腳同時做，可先做單腳，而後再做另一支腳。



### 第九動作

抬起腳，用腳畫數字或圓圈。



### 第十動作

撕報紙。將報紙放置在地上，用雙腳將報紙先揉成一顆紙球，再將報紙用腳攤平回覆原狀，然後，再將報紙撕成碎片，再用腳將碎紙片夾起丟入垃圾桶。



### 足部運動第二部分

#### 原地踏步



## 髖關節外展與內收



此動作若重心不穩的老人家，可以手扶椅背，以利支托。



## 甩腿運動



### 彎膝運動

此動作膝蓋有退化性關節炎或是大腿肌肉無力的老人，盡量避免，以免佔起時失去重心跌倒。



### 墊腳尖運動



### 提腳跟運動



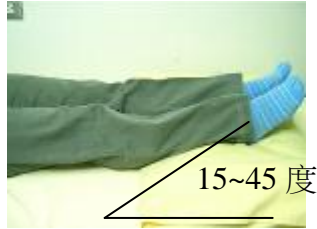


## 勃氏運動

### 第一動作

平躺並將下肢抬高 15~45 度，時間約 3 分鐘。

注意事項：抬高的角度勿過大，以免心臟回流的血液過大，造成不適。



### 第二動作

起床後，坐在床邊，下肢下垂數分鐘後，無任何不適，再左右或前後擺動。時間同樣持續 3 分鐘

注意事項：年紀大的患者若膝關節退化，韌帶容易鬆弛，請雙手扶住膝關節，再做下肢擺動。若是容易發生頭暈或跌倒的患者，雙手須捉握住床緣，再做下肢擺動運動，以免發生意外。



### 第三動作

做完下肢擺動運動後，再平躺 3 分鐘，後重複再做第一~第三動作，總持續時間為 30 分鐘。若患者無法執行 30 分鐘，可視體力狀況，採漸進方式執行勃氏運動。

