

大腿股四头肌训练

- 训练目的
- 适用范围
- 训练方法
- 注意事项

一、训练目的

重建并维持腿部肌肉力量，促进下肢血液循环，以增加站立及行走之能力。

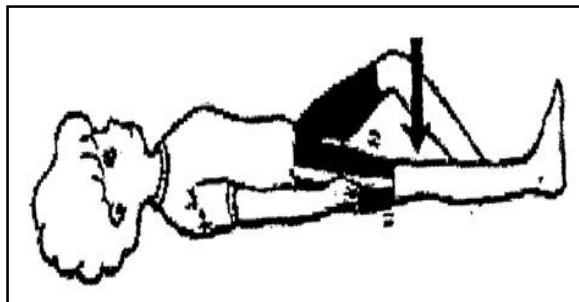
二、适用范围

大腿肌肉虚弱、膝部手术后复健、膝部不稳、因膝部问题造成蹲下困难、爬楼梯困难等问题。

三、训练方法

（一）大腿股四头肌收缩运动

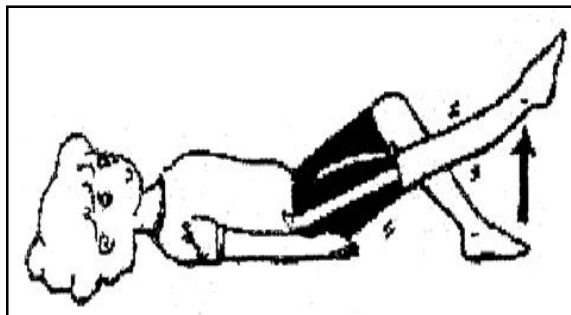
平躺后，腿部伸直，膝部下压抵住床铺，足背弓起，使大腿前侧肌肉紧绷，维持 5 秒钟后放松，如图一。如此重复 20 次，休息 2-3 分钟，每天执行 3-4 次，因个体差异性可调整次数，后续可不断增加频率，提升肌肉力量。



图一 大腿股四头肌收缩运动

（二）直抬腿运动

平躺后，先将脚板翘起，然后膝盖伸直并抬高，用力让膝盖伸直，大腿前侧肌肉用力鼓起，维持 5 秒钟，再放松缓缓放下，如图二。如此重复 20 次，休息 2-3 分钟，每天 3-5 遍。因个体差异性可调整次数，后续可不断增加频率，提升肌肉力量。

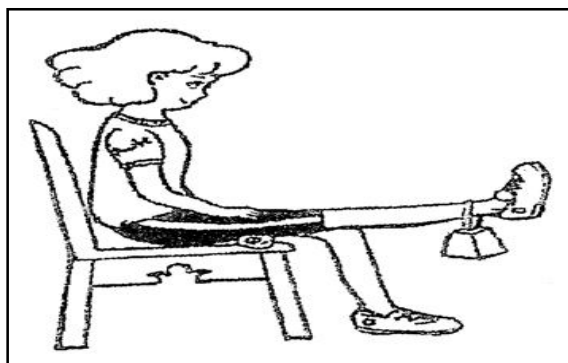


图二 直抬腿运动

（三）坐姿膝伸直运动

坐于坚固的床沿（或椅子），大腿前侧肌肉用力，使膝盖伸直；可在脚踝上绑重物

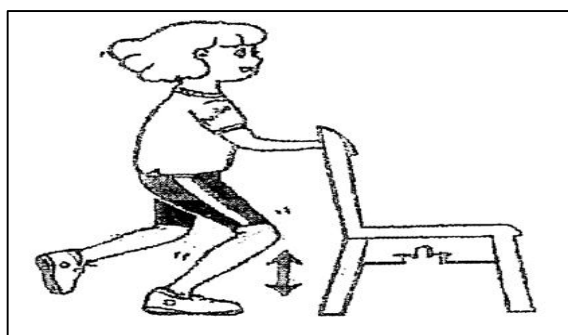
（由康复¹治疗师评估给予之重量）以加强肌肉训练，如图三，如此，每一次重复 20 下，休息 2-3 分钟，每天 3-5 次。因个体差异性可调整次数，后续可不断增加频率，提升肌肉力量。



图三 坐姿膝伸直运动

（四）坐姿膝伸直运动

单脚站立后，开始单脚慢慢蹲下，维持 5 秒钟，再缓缓站起伸直，如图四，如此重复 20 次为一遍，休息 2-3 分钟，重复 3-5 遍，因个体差异性可调整次数，后续可不断增加频率，提升肌肉力量。



图四 坐姿膝伸直运动

四、注意事项

以上训练，用力时需吐气，放松时吸气，宜避免闭气，建议于固定时间进行，如：三餐饭后一小时开始锻炼，以免遗忘，训练内容按照肌肉收缩由少至多、由轻到重，由单项至多项、由小幅度逐渐增加，循序渐进，天天做才有效，当出现大腿酸痛超过 24 小时，则暂时减少运动量或停止执行复健训练。