

膝部急性痛 – 提示及運動

Acute Knee Pain – tips and exercises

膝部腫痛往往令人失去其力氣和活動幅度。受傷或過份勞損之後可能會出現這個現象。以下列出的運動和提示有助減輕膝部的腫痛、增加活動幅度、改善力氣，因而協助您盡早回復正常的活動。

如何減輕腫痛 How to reduce pain and swelling

休息 Rest: 避免做會引起痛楚的活動，讓膝部有時間痊癒。當膝部痛或腫時，限制步行或其它站立等的活動。使用手杖或拐杖來減低對膝部的壓力。最好是在痛的另一邊使用手杖。站立或步行時穿著支撐良好的鞋子。

冰敷及提膝 Ice & Elevation: 在膝上敷冰墊；在皮膚與冰墊之間鋪上薄毛巾以防紅疹或灼傷。當膝部發熱、腫或痛時，每天冰敷 2 至 4 次，每次 15 至 20 分鐘。把膝部提高至心臟之上的水平，有助改善其腫痛。

按壓 Compression: 如膝部腫脹，使用護膝或膝部包扎，可以有助減輕腫痛以及輔助膝部。用彈性繃帶從小腿開始鬆動地包扎直至膝部之上；而可以在包扎下面放置兩隻手指為準。

活動幅度運動 Range of Motion Exercises

必須開始活動膝部和足踝以防僵硬以及減輕腫脹和增加血液循環。開始時，把腳趾和腳板向脛部，然後扳向相反方向，每小時做 10 至 20 次。



腳跟滑動 Heel slides: 躺下，屈膝，適意的盡量把腳跟滑向臀部。可以在膝部後面用毛巾或帶子協助滑動。重複做 10 至 20 下，每天做 3 至 4 次。交替的姿勢：這個運動可以坐著做。



挺直膝部 Knee straightening: 如不能完全挺直膝部，可做此運動。

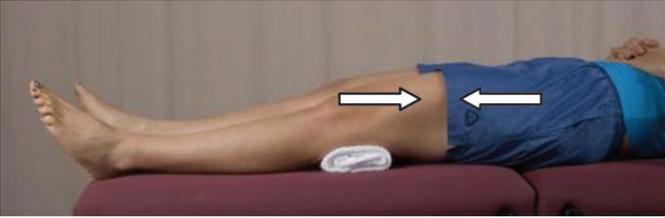
在足踝下面放置一個大毛巾捲，足以使小腿離開床面。讓膝部挺直。維持這個姿勢 2 至 10 分鐘，每 2 小時做一次。



強化運動 Strengthening Exercises

盡早開始做強化運動以助您回復正常活動

大腿四頭肌練習 Quadriceps set: 在膝部下面放置一個小毛巾捲。收緊大腿肌肉以挺直膝部。膝的背部緊壓向毛巾，維持 5 至 10 秒。重複做 10 至 20 下，每天 3 至 4 次。這個動作也可以坐著做。



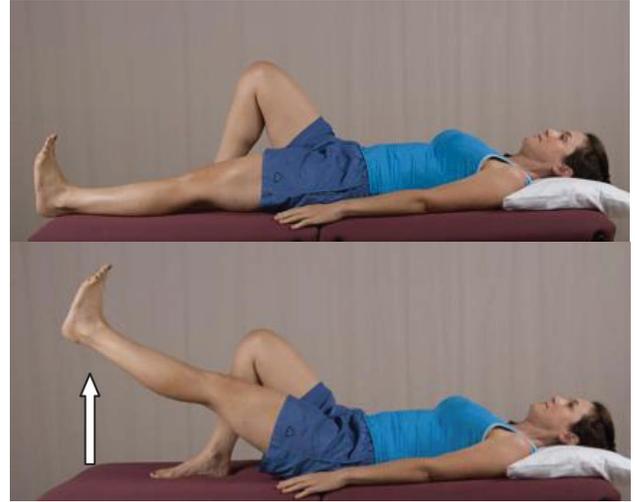
短弧式膝部伸展 Short Arc Knee Extension:

仰臥，在膝部下面放置毛巾捲。收緊大腿肌肉，提起腳跟離開地面。膝部貼著毛巾捲而腿盡量伸直，維持 5 秒。重複做 10 至 20 下，每天做 3 至 4 次。



如依建議的運動去做而癱狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癱狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。

挺直腿部及提高 Straight Leg Raising: A. 仰臥，受影響的腿伸直，另一條腿屈曲。收緊大腿肌肉，然後把腿提高至不超過另一邊膝部的高度。當提高和放下腿時，保持膝部挺直。放下腿時，保持大腿肌肉收緊。每天重複共做 60 下，每次可做 10 至 20 下。



帶氧運動 Aerobic Exercise:

做帶氧運動，例如踏健身單車、步行或游泳，這些運動都有助康復。開始時做 5 分鐘，然後按能力增加至 20 分鐘。

健身單車 Stationary Bike

調校單車，使踏圈至最底時膝部是微微彎曲。踏圈的幅度應該適意舒服。開始時做 5 分鐘，然後按能力增加至 20 分鐘。阻力應該是很輕微，那麼車輪便不會轉動自如。



Physical Therapy 物理治療

012701-001 (6-11) REVERSE

Chinese Business Plan Project 2015 Translated by: SFO LCS Translation-Services@KAIPERM

 KAISER PERMANENTE®

KAISER PERMANENTE® 豐盛人生