



















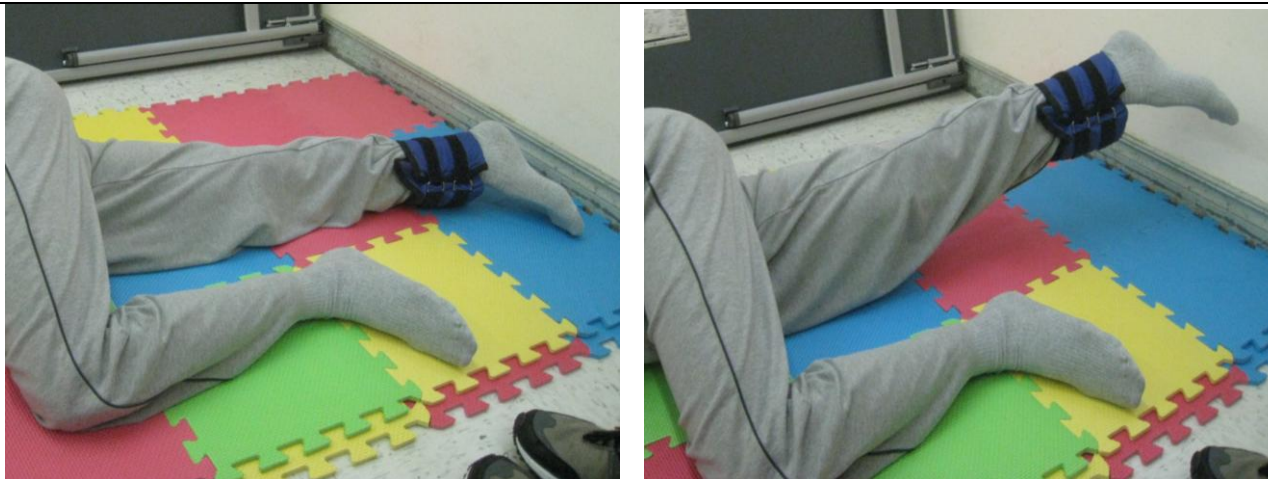






## 第四堂

11



大腿內側肌力鍛鍊（需加沙包約 3 磅）側臥，患側向下，將沙包綁在患肢的腳踝，然後提腿約 30 度，維持 5 秒，然後放回原位，重覆 10 下(如圖示)。

## 第五堂

12

### 膝關節活動

仰臥，患肢膝關節屈曲，不須停頓，然後伸直，重覆 10 下



13



### 大腿肌力鍛鍊

站立，靠近牆，雙腳平排及雙腳踭不須貼牆，膝部屈曲約 30 度，維持 5 秒，然後慢慢站直，重覆 10 下。

## 第六堂

14

### 平衡訓練

單腳站立，如需要可單手輕扶桌子或穩固椅子，盡量維持平衡，重覆 10 下



15

## 腕部肌力鍛鍊

(需加沙包約 3 磅) 俯臥, 將沙包綁在患肢的腳踝, 膝蓋微曲, 大腿向上提起, 維持 5 秒, 放回原位, 重覆 10 下



第七至十二堂 - 溫習整套運動