

物理治疗部门

足部及脚踝护理

需要注意项目

遵守医生/物理治疗师所指示的腿部负重量

建议：休息、冰敷、加压、抬高

休息：

- 休息受伤的脚是为了保护受伤的组织，不要再次受伤、延误恢复。
- 避开会造成更多疼痛或不适的活动。

冰敷

- 冰敷可减少肿胀及疼痛。
- 您可以每两个小时冰敷肿胀的部位 15-20 分钟，一天 3 至 5 次。

加压

- 用弹性带或绷带加压包扎可以更加减少肿胀。

抬高

- 把受伤的脚抬高可以促进血液循环，减轻肿胀。
- 只要能够时，脚踝最好能垫至、或高于心脏。

运动目的

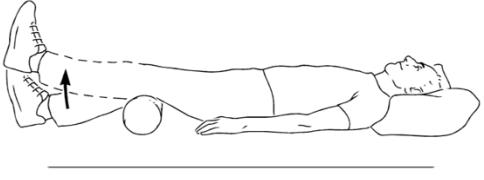
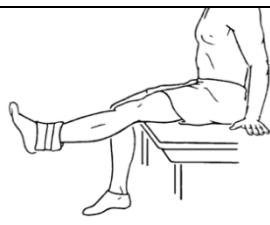
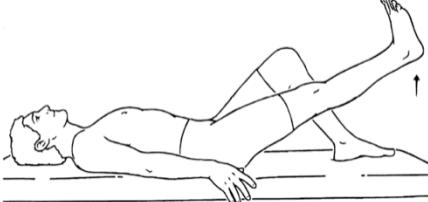
1. 维持腿部力量与灵活性。
2. 促进血液循环，伤口与骨骼愈合。
3. 便于在有或没有步态辅助的情况下促进步行。

您出院后可能会预约**物理治疗复诊**。您的物理治疗师会协助您恢复脚踝和足部活动力，以方便重获日常生活的能力或重返您热爱的运动。

您在住院期会有物理治疗师指导您做一些运动，并出院后持续在家里做。

做运动时，应该缓慢而且受控制地进行，不应该造成疼痛感。

若有任何运动增加疼痛感或有些疑问，请立即停下，并在复诊时告知您的物理治疗师。

运动 (脚部)	
1. 脚趾蠕动 弯曲并伸展脚趾。 一小时重复 10 次	
2. 脚踝弯曲伸展 在脚踝上下弯曲您的脚板。 一小时重复 10 次	
3. 内部四头肌运动 在膝盖下用卷起的毛巾。 慢慢将腿抬起至完全伸展。 重复 10 次，保持 10 秒	
4. 坐姿伸膝 保持坐姿，膝盖弯曲，慢慢抬起腿直到完全伸展。 重复 10 次，保持 10 秒	
5. 直腿抬高 躺着，膝盖伸直，整个腿从床上抬起。 重复 10 次，保持 10 秒	

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital

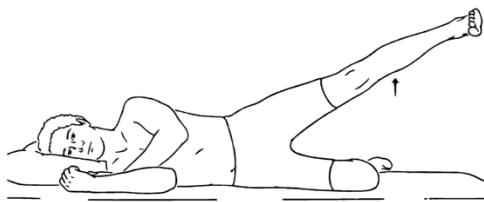
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore

National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

6. 腿侧举

躺在侧边，弯曲膝盖。抬起整个大腿，保持膝盖笔直。

重复 10 次，保持 10 秒



7. 单腿桥接

躺着，膝盖伸直，整个腿从床上抬起。弯曲另一只腿，脚放在床上。收紧臀部，从床上抬起。

重复 10 次，保持 10 秒

