



新加坡中央医院物理治疗部门



坐下起来运动

1. 坐在一个正常高度的椅子
2. 双脚置于膝盖后方
3. 向前朝膝盖方向探身
4. 用一只或两只手按住来帮助站立
5. 重复 5-10 次



腿部肌肉运动

1. 站立，手扶桌子来做支撑
2. 膝盖向后弯曲，将脚朝向你屁股的方向提起
3. 回到站立姿势
4. 每侧重复 8-15 次



髋关节外展肌运动

1. 站立，手扶桌子来做支撑
2. 保持腿直立，脚朝向正前方
3. 一脚展开伸向旁边，然后再回到中间
4. 每侧重复 8-15 次



脚跟碰脚趾头走路

1. 站在桌子旁边，一手扶桌子
2. 将一脚放在另一脚正前方，形成一条直线
3. 将后面的脚再在放在另一脚正前方
4. 重复走 10 步
5. 转身向后
6. 重复 5-8 次

新加坡中央医院版权所有. 版权源自 VHI.

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



Organisation Accredited
by Joint Commission International