

髌部锻炼

髌关节骨关节炎的拉伸与强化练习

辅助髌关节屈曲拉伸



仰卧。用手将膝盖拉向胸部，直到感到紧绷。另一条腿保持完全伸直。开始拉伸时，避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张感减轻。随着练习，可以延长保持时间，**但永远不要感到疼痛**。换腿重复。

目标：

- 改善髌关节平衡
- 拉伸髂腰肌及伸肌群

仰卧髋关节旋转肌拉伸



仰卧。将一条腿向外旋转，尽量让脚外侧触地。开始拉伸时，避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张感减轻。随着练习，可以延长保持时间，**但永远不要感到疼痛**。换腿并向内旋转。

目标：

- 改善髋关节平衡
- 缓解髋部紧张和僵硬
- 拉伸髋关节内旋和外旋肌群

仰卧腿后肌拉伸

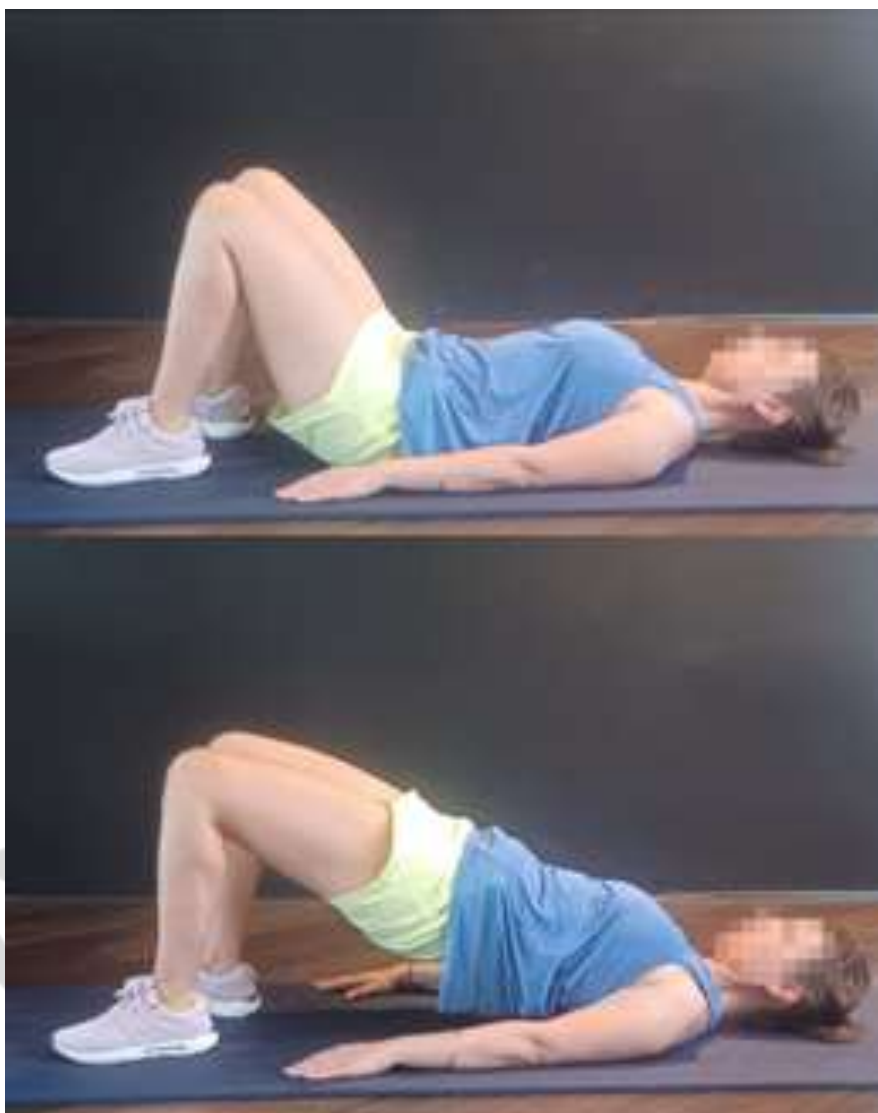


仰卧，双臂平放身体两侧。抬起一条腿并尽量伸直膝盖，直至感到紧绷。用手抱住大腿。开始拉伸时，避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后保持该姿势一段时间，直到紧张感减轻。换腿重复，但永远不要感到疼痛。

目标：

- 改善腿后肌灵活性
- 缓解腰部紧张
- 改善骨盆位置及髋关节平衡

桥式练习



仰卧，双臂平放身体两侧，膝盖弯曲，脚掌着地。抬起髋部，使大腿与躯干对齐。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化臀肌
- 激活腘绳肌
- 核心稳定
- 改善整体姿势控制

仰卧抬直腿练习



仰卧，双臂平放身体两侧。一条腿弯曲并放在地上，另一条腿伸直抬起约30厘米，保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化股四头肌和髂腰肌
- 强化下腹肌
- 核心稳定

侧卧抬腿练习



侧卧，将要拉伸的腿抬起。保持腿伸直，上抬约30-40厘米。保持5秒。

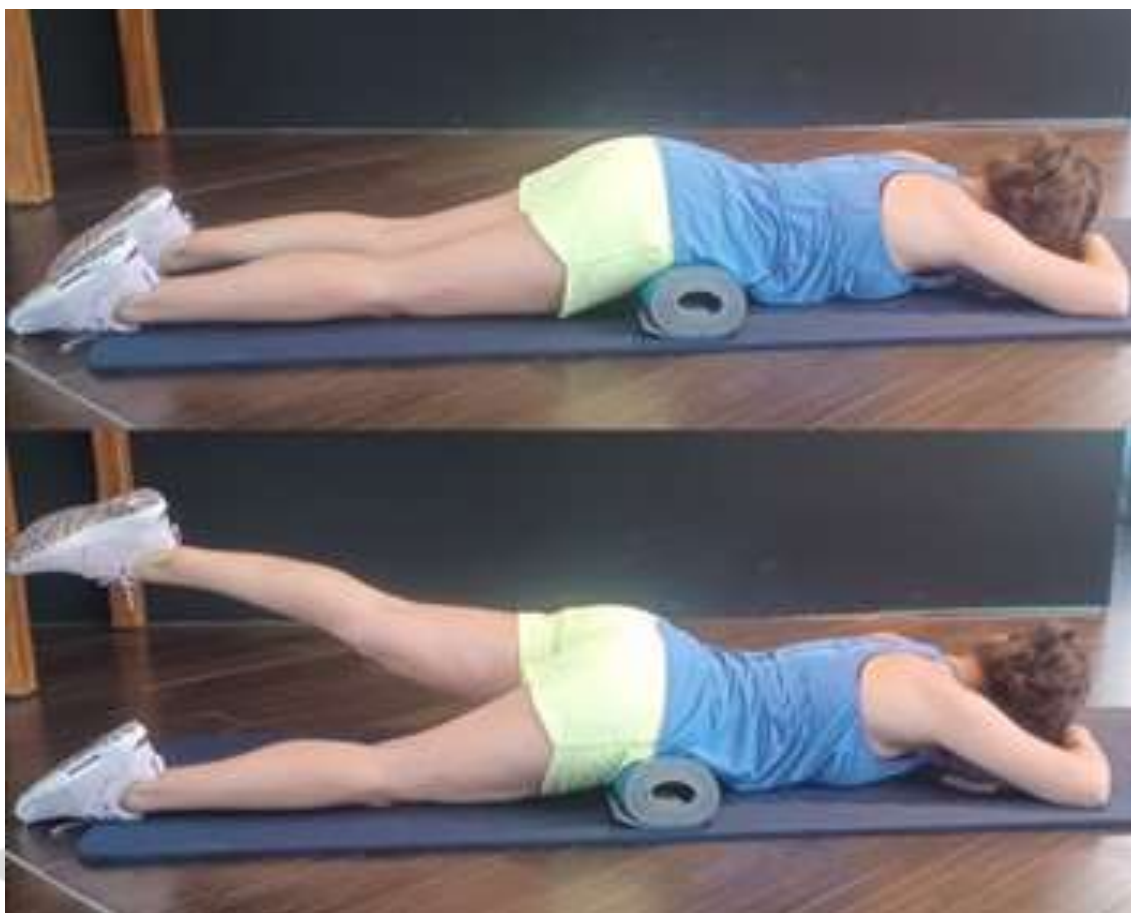
完成：

- 10 次重复
- 每日3组

目标：

- 强化髋外展肌，尤其是阔筋膜张肌
- 改善骨盆及髋关节稳定性

俯卧髋伸展练习



俯卧，腹部放置滚筒。伸展一条腿，保持膝盖伸直，不旋转髋部。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 每日3组

目标：

- 强化腘绳肌及臀大肌
- 改善骨盆及腰椎稳定性

站立髌屈肌拉伸



面向墙壁站立。弯曲膝盖，抓住要拉伸腿的踝关节，将脚跟靠近臀部并膝盖向后。开始拉伸时，避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张感减轻。**永远不要感到疼痛。**

目标：

- 缓解髌前侧紧张与僵硬
- 改善姿势，预防骨盆前倾
- 改善髌关节灵活性和平衡

靠墙深蹲练习



背靠墙站立，下蹲，同时弯曲膝盖和髋关节。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 每日3组

目标：

- 强化股四头肌、臀肌及腘绳肌
- 核心稳定
- 改善姿势控制

站立腿后肌拉伸



站立。上身前屈，手指尽量触及脚趾，避免膝盖弯曲。逐渐拉伸直到感到紧绷。开始拉伸时，避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感减轻。**永远不要感到疼痛。**

目标：

- 改善腿后肌灵活性
- 缓解大腿后侧紧张
- 缓解和预防腰痛

站立髌伸展练习



面向墙站立，双手撑墙。一条腿向后伸展，膝盖伸直，脚离地。保持髌部不旋转，脊柱不弯曲。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 每日1组

目标：

- 强化臀大肌及腘绳肌
- 缓解大腿后侧紧张和僵硬
- 改善骨盆稳定性及核心力量

预约 JORDI JIMÉNEZ 医生。他将在马略卡帕尔马中心为您诊疗，帮助恢复生活质量。

恢复生活质量。