

膝盖锻炼

膝关节骨关节炎的拉伸和强化练习

坐姿膝关节伸展练习



坐在椅子上。抬起脚离开地面，尽可能伸直膝盖。保持姿势5秒。换另一条腿。

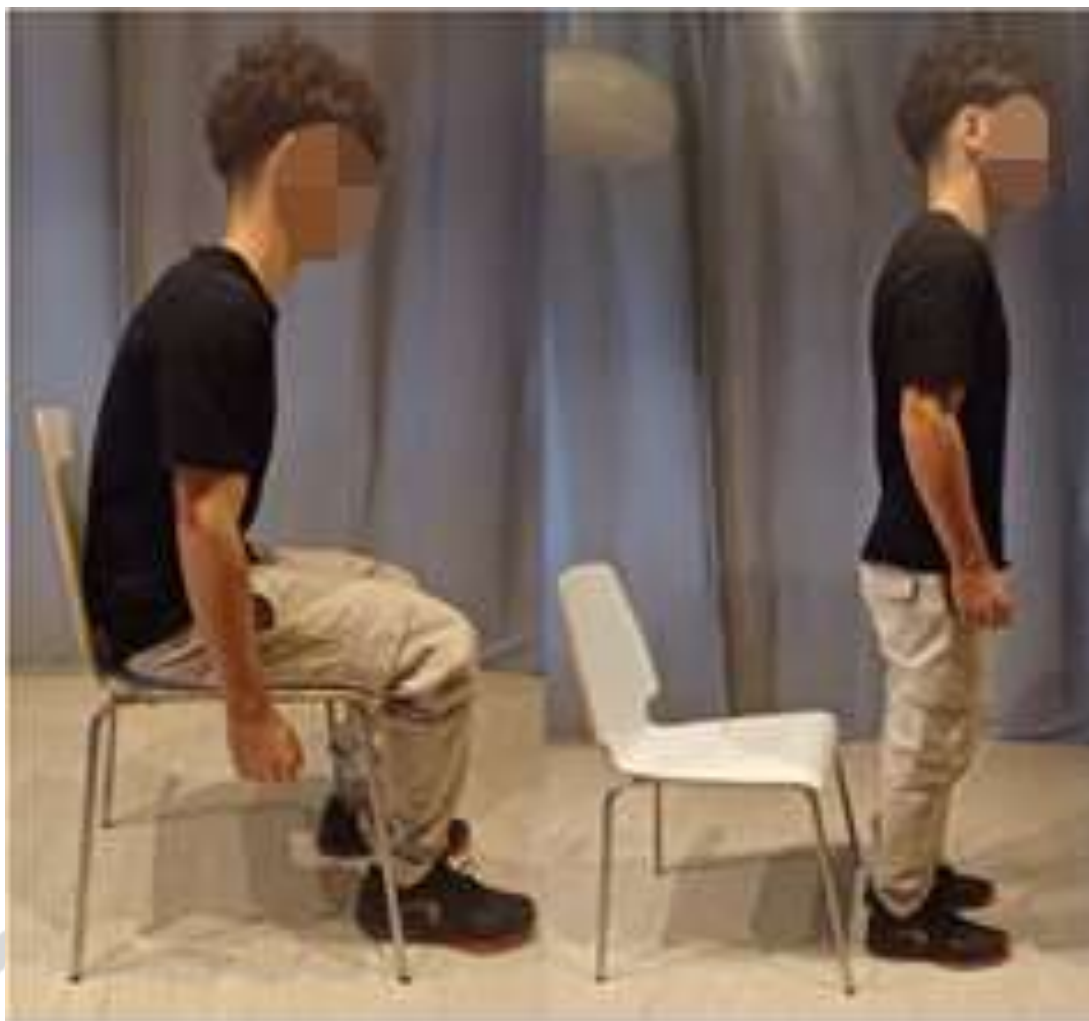
执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 股四头肌的特定强化。
- 改善膝关节平衡和稳定性。

从椅子上起身练习



坐在椅子上。身体前倾，伸直膝盖站起来。

执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 股四头肌的特定强化。
- 改善膝关节平衡和稳定性。

靠墙下蹲练习



背靠墙站立。屈膝和臀部下蹲。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 股四头肌、臀大肌和股二头肌的肌肉强化。
- 核心稳定性。
- 改善姿势控制。

提踵练习



站在墙前。双手撑墙。抬起脚跟，不弯曲膝盖。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 腓肠肌和比目鱼肌的肌肉强化。

站立髌屈肌拉伸



站在墙前。弯曲膝盖，握住要拉伸的腿的踝部。将脚跟靠近臀部，膝盖向后，直到感觉紧绷。拉伸开始时，务必避免疼痛。只拉伸至感到肌肉和肌腱紧绷，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧绷感减轻。练习中可以延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 缓解髌部前侧的紧张和僵硬。
- 改善姿势，预防骨盆前倾。
- 改善髌关节平衡和灵活性。

侧卧抬腿练习



侧卧，伸直上方的腿。抬直腿约30-40厘米。保持5秒。

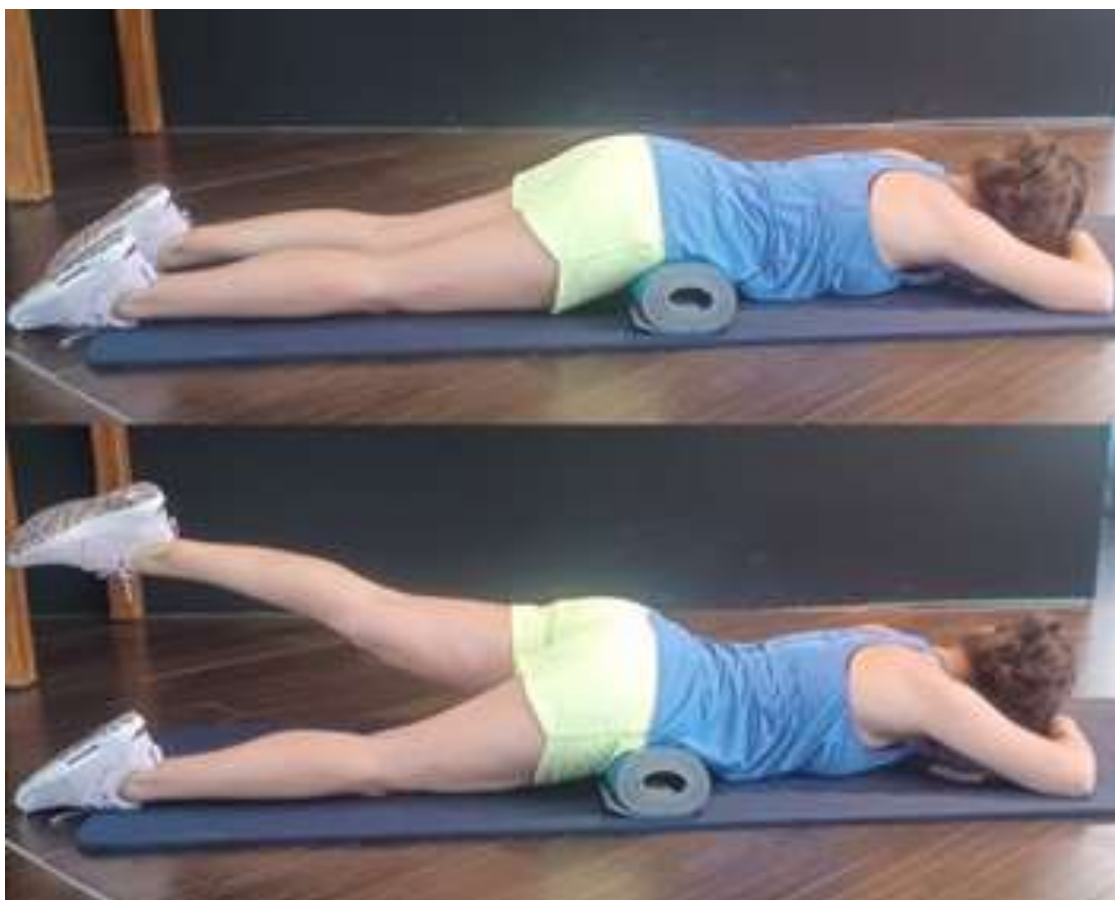
执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 髋部外展肌强化，尤其是阔筋膜张肌。
- 改善骨盆和髋关节稳定性。

俯卧髋伸展练习



俯卧。腹部下放滚轮。一条腿向上伸展，不弯膝，不转动髋部。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 股二头肌和臀大肌强化。
- 改善骨盆和腰椎稳定性。

仰卧腿筋拉伸



仰卧。双臂贴地，与身体平行。一条腿屈髋，伸直膝盖抬高至极限，感到紧绷。用双手扶住大腿。拉伸开始时，务必避免疼痛。只拉伸至感到肌肉和肌腱紧绷，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧绷感减轻。换另一条腿。

目标：

- 改善腿筋柔韧性。
- 缓解腰部紧张。
- 改善骨盆位置和髋关节平衡。

预约 [JORDI JIMÉNEZ 医生](#)。他将在帕尔马·德·马洛卡为您服务，帮助您恢复生活质量。