

髌部锻炼

弹簧髌部伸展和强化练习

髂胫束拉伸



站立。将要拉伸的腿交叉至身体后方。双手在头顶合十。身体向交叉腿的方向侧倾，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。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：

- 缓解髌部外侧紧张
- 拉伸髂胫束及阔筋膜张肌
- 改善髌关节平衡

臀肌及梨状肌拉伸



坐下。将要拉伸的腿跨过另一条伸直腿的股上。将脚放在伸直腿膝外侧。用手拉膝盖向对侧肩膀，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。随着练习，可以延长保持时间，但永远不要感到疼痛。

目标：

- 缓解臀肌及梨状肌紧张
- 缓解梨状肌综合症
- 改善髋关节灵活性和平衡

站立髌屈肌拉伸



站在墙前。弯曲膝盖，抓住要拉伸腿的踝关节。将脚跟靠近臀部，膝盖向后移动，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。随着练习，可以延长保持时间，但永远不要感到疼痛。

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

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。

目标：

- 改善腿后肌灵活性
- 缓解腰部紧张
- 改善骨盆位置与髌关节平衡

侧卧抬腿练习



侧卧，将要拉伸的腿向上抬起。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

桥式抬腿练习



仰卧，双臂平放。膝盖弯曲，脚掌着地。吸气，抬起骨盆，使大腿与身体对齐，同时伸直一条腿。保持5秒。回到起始姿势，换腿重复。

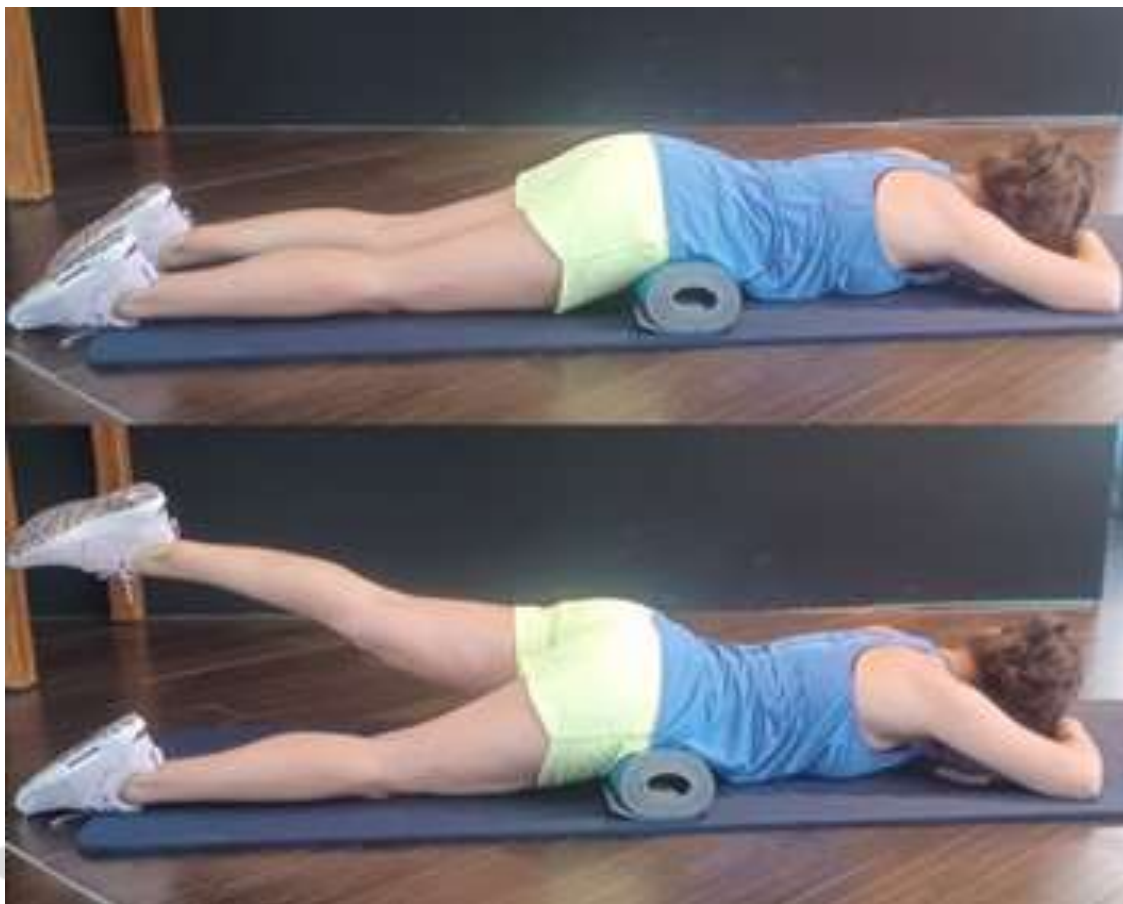
完成：

- 10 次重复
- 每日1组

目标：

- 强化核心、臀大肌和中臀肌及腘绳肌
- 改善脊柱姿势
- 提升骨盆稳定性

仰卧髋伸展练习



俯卧，腹部放置滚筒。一条腿向上伸展，不弯曲膝盖或旋转髋部。保持5秒。

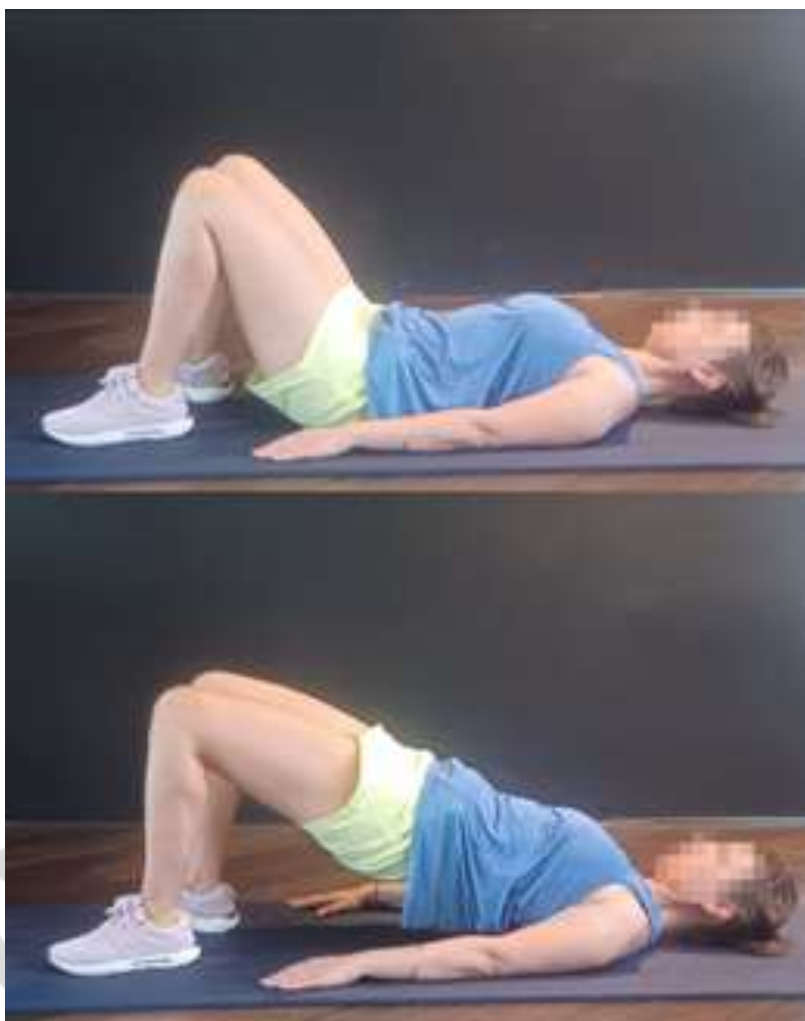
完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化腘绳肌与臀大肌
- 改善骨盆及腰椎稳定性

桥式练习



仰卧，双臂平放，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

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。