



外科衛教系列(11)-下肢骨折術後復健運動

一、手術後當天



足踝幫浦運動-腳背往上



足踝幫浦運動-腳背往下

二、手術後 3~7 天



腿部伸直抬高運動



髖關節外展及
內收運動



膝關節屈曲及
伸直運動

三、輪椅使用



1. 將輪椅推至病人健側床邊，並以 45 度角緊靠床頭並將輪椅的煞車固定。
2. 協助病人坐起後環抱病人腰部，坐至輪椅。

四、輔助器步行方式



拐杖移動：雙側拐杖齊出→患肢向前→健肢向前。



助行器移動：向前移動 25~30 公分後，邁出患肢→移動健側前進。

