Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Rehabilitation Services - Physiotherapy

伸展运动

伸展运动注意事项

- 拉伸至感觉肌肉有紧绷感，维持姿势 10 至 30 秒。
- 切勿摇晃。
- 保持正常呼吸。
- 如出现剧烈疼痛或不适，请立即停止，并咨询您的物理治疗师或医生。



小腿（腓肠肌）伸展

面向墙壁或椅子站立，双手扶稳。
一脚在前，一脚在后。

身体慢慢向前，前膝微弯。

后腿保持伸直，脚跟贴地。

维持伸展姿势。
然后换另一侧腿重复进行。



大腿前侧（股四头肌）伸展

扶着稳固的支撑物站立，保持平衡。

弯曲膝盖，将脚踝向臀部方向拉近。感觉大腿前侧有拉伸感即可。

保持背部挺直。

维持伸展姿势。
然后换另一侧腿重复进行。



辅助大腿前侧（股四头肌）伸展

扶着椅子或稳固的支撑物站立，保持平衡。

用毛巾套住脚踝，弯曲膝盖，将脚跟拉向臀部。感觉大腿前侧有拉伸感即可。

保持背部挺直。

维持伸展姿势。
然后换另一侧腿重复进行。



大腿后部肌肉（腘绳肌）伸展

坐在椅子前端。
一腿向前伸直，脚跟轻放地面。

膝盖保持伸直，背部保持挺直，身体慢慢向前倾，直到感觉大腿后侧有拉伸感。

维持伸展姿势。
慢慢坐直，再换另一侧腿重复进行。



臀部（梨状肌）伸展

坐在椅子上，将一侧脚踝放在另一侧膝盖上。

双手轻扶膝盖，身体慢慢向前倾。直到感觉臀部或髋部有轻微拉伸感。

维持伸展姿势。
然后换另一侧腿重复进行。



上背部伸展

双手十指交扣，向前伸直手臂。

双臂尽量往前伸展，直到感觉上背部及肩膀后侧有轻微拉伸感。

维持伸展姿势。

此动作可站立或坐着进行。

提示：若仍感觉不到拉伸，可双手勾住一根柱子，身体慢慢向后倾，直到感觉上背部有轻微拉伸感。



胸肌伸展

按照图示站立，双臂自然置于身体两侧，手肘微微弯曲。将双臂缓慢向后移。直到感觉肩膀前侧或胸肌有轻微拉伸感。

维持伸展姿势。



肩膀后侧伸展

将一只手臂从身前伸向另一边肩膀。
用另一只手将手肘拉近，直到肩膀后部有轻微拉伸感。

维持伸展姿势。
然后换另一侧手臂重复进行。



上臂后侧（肱三头肌）伸展

保持背部挺直。将一只手臂举过头顶，弯曲手肘并将手放于头后。
用另一只手向肘部后侧施加压力，直到手臂后侧有轻微拉伸感。

维持伸展姿势。
然后换另一侧手臂重复进行。

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of Aug 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

REHAB.PE.PT.06C.0826