

PEAK

Physiotherapy Exercise and physical Activity
for Knee osteoarthritis

膝骨关节炎的物理治疗运动和身体活动

膝关节锻炼日志和计划

本册子可以让您记录锻炼和体育活动的计划和进展。每次咨询物理治疗师时，请随身携带这本小册子。

WARNING

This material has been reproduced and communicated to you by or on behalf of the University of Melbourne in accordance with section 113P of the *Copyright Act 1968* (**Act**).

The material in this communication may be subject to copyright under the Act.

Any further reproduction or communication of this material by you may be the subject of copyright protection under the Act.

Do not remove this notice

我们非常感谢 Medibank Private 对本手册设计的支持

警告

本材料已由墨尔本大学或其代表根据 1968 年版权法（法案）第 113P 节复制并传达给您

本册子中的材料内容受该法案规定的版权保护。

您对本材料的任何进一步复制或传播会受到该法案的版权保护。

不要删除此通知

PEAK（Physiotherapy Exercise and physical Activity for Knee osteoarthritis）原版由墨尔本大学健康、锻炼和运动医学中心以英文语言开发。其中文版本由倪国新教授和王姿入博士生经墨尔本大学授权翻译，墨尔本大学在这次改编中没有发挥作用。

目录

膝关节锻炼计划

初次会诊	4
二次会诊	5
三次会诊	6
四次会诊	7
五次会诊	8

运动和锻炼日志

月份 1	9
月份 2	11
月份 3	13
月份 4	15
月份 5	17
月份 6	19
月份 7	21
月份 8	23
月份 9	25

膝关节锻炼计划

在您第一次咨询物理治疗师时完成此表格。日期: _____

我需要做什么	我什么时候/多久做一次?	什么能帮助我完成它?
力量训练 例如: 锻炼 Q1, 3组, 每组8个, 红色弹力带	例如: 每周3次	例如: 日历上的提醒功能
体育活动计划 例如: 5000 步/天 步数目标: _____	例如: 每周3次	例如: 走路去买面包/牛奶
其他策略 (如有讨论) 例如: 迷你放松法	例如: 每天1分钟	例如: 手机闹钟提醒

在您第二次咨询您的物理治疗师时完成此表格。日期： _____

我需要做什么	我什么时候/多久做一次?	什么能帮助我完成它?
力量训练 例如: 锻炼 Q1, 3组, 每组8个, 红色弹力带	例如: 每周3次	例如: 日历上的提醒功能
体育活动计划 例如:5000 步/天 步数目标: _____	例如: 每周3次	例如: 走路去买面包/牛奶
其他策略 (如有讨论) 例如:迷你放松法	例如: 每天1分钟	例如: 手机闹钟提醒

在您第三次咨询您的物理治疗师时完成此表格。日期： _____

我需要做什么	我什么时候/多久做一次?	什么能帮助我完成它?
力量训练 例如: 锻炼 Q1, 3组, 每组8个, 红色弹力带	例如: 每周3次	例如: 日历上的提醒功能
体育活动计划 例如: 5000 步/天 步数目标: _____	例如: 每周3次	例如: 走路去买面包/牛奶
其他策略 (如有讨论) 例如: 迷你放松法	例如: 每天1分钟	例如: 手机闹钟提醒

在您第四次咨询您的物理治疗师时完成此表格。日期： _____

我需要做什么	我什么时候/多久做一次?	什么能帮助我完成它?
力量训练 例如: 锻炼 Q1, 3组, 每组8个, 红色弹力带	例如: 每周3次	例如: 日历上的提醒功能
体育活动计划 例如: 5000 步/天 步数目标: _____	例如: 每周3次	例如: 走路去买面包/牛奶
其他策略 (如有讨论) 例如: 迷你放松法	例如: 每天1分钟	例如: 手机闹钟提醒

在您第五次咨询您的物理治疗师时完成此表格。日期： _____

我需要做什么	我什么时候/多久做一次?	什么能帮助我完成它?
力量训练 例如: 锻炼 Q1, 3组, 每组8个, 红色弹力带	例如: 每周3次	例如: 日历上的提醒功能
体育活动计划 例如: 5000 步/天 步数目标: _____	例如: 每周3次	例如: 走路去买面包/牛奶
其他策略 (如有讨论) 例如: 迷你放松法	例如: 每天1分钟	例如: 手机闹钟提醒

运动和锻炼日志

记录您进行力量训练的时间，并记录您的每日步数。
将此信息表带到您与物理治疗师的下一次咨询中，以便您讨论您的进展。重要的是，您需要持续记录您的锻炼和每日步数，即使在您完成与物理治疗师的会面之后也需如此。随着时间的推移，这将帮助您坚持锻炼和体育活动计划，并推进您的目标进程。

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练。
在最后一行，记录您每天所走的步数。

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练。
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546


训练开始的周: _____




在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数


	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546




训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打  标明每周的哪几天你做了力量训练
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)							
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打  标明每周的哪几天你做了力量训练
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)							
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓标明每周的哪几天你做了力量训练。

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546


训练开始的周: _____




在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数


	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546




训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打  标明每周的哪几天你做了力量训练
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)							
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打  标明每周的哪几天你做了力量训练
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)							
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546


训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练




在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546


训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打  标明每周的哪几天你做了力量训练




在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)							
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打  标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)							
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练

在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

训练开始的周: _____

在左栏中写下您规定的每个练习的编号。打 ✓ 标明每周的哪几天你做了力量训练
在最后一行，记录您每天所走的步数

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
锻炼编号(例如:Q1)	✓		✓			✓	
每日步数:							
(比如)	5643	4435	7650	5655	7997	6238	3546

