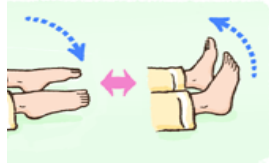


自主リハビリテーションメニュー(臥位)

注意点: 痛みが起きないように無理せず行いましょう。

①



足首の運動:

- ・足先の曲げ伸ばしをゆっくり行います。
- ・左右10回3セット毎日行いましょう。

②



脚の力を付ける運動:

- ・膝裏を下に3秒押し付ける(枕・タオルを押すように)。
- ・左右10回3セット毎日行いましょう。

③



脚の力(持ち上げる力)を付ける運動:

- ・膝を伸ばしたまま、片脚を3秒持ち上げる。
- ・左右10回3セット毎日行いましょう。

④



腰・背中を強くする運動:

- ・膝を立てる。ゆっくりと腰上げて3秒保持する。
- ・10回3セット毎日行いましょう。

⑤



身体を伸ばす運動:

- ・両手を伸ばして体を伸ばす。
- ・10回3セット毎日行いましょう。

⑥



脚の外側の力を強くする運動(チューブを使っても大丈夫です):

- ・膝を伸ばしたまま脚を外側に開きます。
- ・10回3セット毎日行いましょう。