

# 自主リハビリテーションメニュー（座位・立位）

※痛みが出たら無理しないで下さい。力を入れる際に息を吐くよう意識しましょう。

①



**腿を持ち上げる・腹筋・背筋の力を付ける運動：**

- ・背筋を伸ばしたまま左右交互に脚を持ちあげます。
- ・20回3セット毎日行いましょう。

②



**腿の外側の力を付ける運動：**

- ・膝の下にゴムバンドを巻きます。
- ・ゴムバンドを外側に引っ張りながら3秒保持します。
- ・10回3セット毎日行いましょう。

③



**膝の力をつける運動：**

- ・座ったまま、片膝を3秒伸ばしましょう。
- ・左右10回3セット毎日行いましょう。

④



**足腰の力を強くする運動：**

- ・掴まって立ち上がり・膝の屈伸を行います。
- ・10回3セット（椅子等に掴まって）毎日行いましょう。

⑤



**脛の力を強くする運動：**

- ・掴まってつま先立ちを行います。
- ・10回3セット（椅子等に掴まって）毎日行いましょう。