

下肢の運動

どの運動を、いつ、何回ずつ行うかは、医師・理学療法士に相談し、その指示に従いましょう。

2 大腿四頭筋セッティング

膝蓋骨（お皿）を体の方に引き上げるように膝を伸ばした状態で 5 秒保持する。

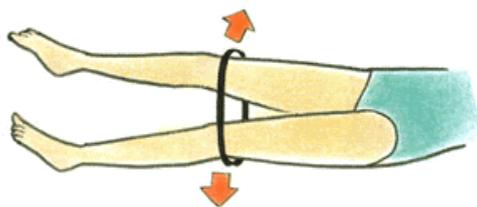
1 回の回数

() 回



4 足を開く運動

両大腿部に紐を掛け、膝蓋骨（お皿）を上に向けた状態で、両足同時に外へ開き 5 秒保持する。



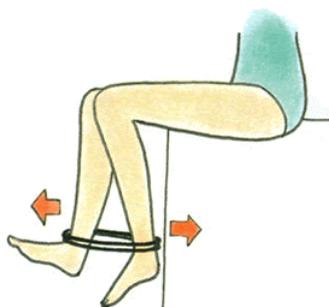
6 膝を曲げた位置での屈伸

椅子またはベッドに座り、足首に紐を掛け、左右交互に前後方向に動かした状態で、それぞれ 5 秒保持する。

1 回の回数

() 回

この運動では紐を二重にして掛ける。

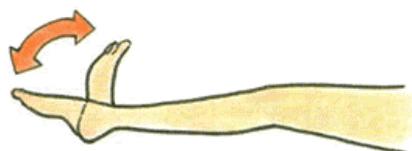


1 足首の運動

足部を左右同時に起こしたり伸ばしたりした状態で、それぞれ 3 ~ 5 秒保持する。

1 回の回数

() 回

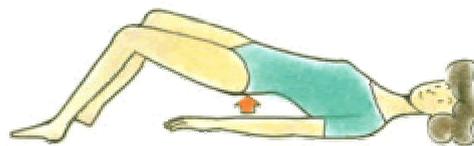


3 腰上げ

膝を曲げて腰を上げた状態で 3 ~ 5 秒保持する。

1 回の回数

() 回

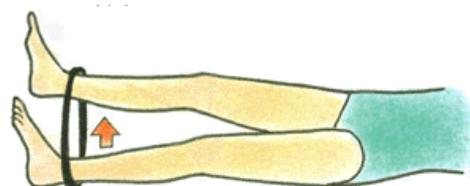


5 足を上げる運動

紐を足首に掛け、膝を伸ばした状態で、左右交互に挙上しそれぞれ 5 秒保持する。

1 回の回数

() 回



紐は長さ 80 ~ 90 cm くらいの太くやわらかな材質のものを用意し、両端を結び合わせたものを使います。

8 肩をねじる運動

小さく前にならえをした状態で、前腕を外へ開き3～5秒保持する。



7 腕を上げる運動

前にならえをした状態で、5～10秒保持する。また、この位置より上方・側方へも運動を行う。

1回の回数
()回



10 手首の運動

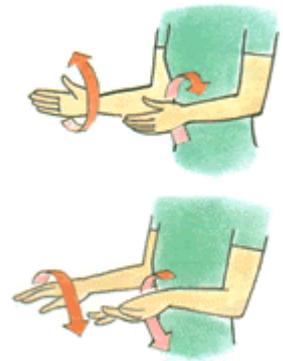
手首を左右同時に起こしたり下げたりした状態で、それぞれ3～5秒保持する。



9 前腕を回す運動

小さく前にならえをした状態で、手のひらを上に向けたり下に向けたりするように手首を回し、それぞれ5～10秒保持する。

1回の回数
()回



12 肘の屈伸

紐を手首に掛け、左右交互に前後方向へ動かした状態で、それぞれ5～10秒保持する。

1回の回数
()回



11 手指の運動

指を大きく開いたり握ったりした状態で、それぞれ3～5秒保持する。

1回の回数
()回

