



リハビリ



H.23 6月号

発行:山田班

今月の TOPICS

股関節・膝関節の ストレッチに迫る!



退院後にやってほしいを形に!

Yamada*

- 太ももの裏と
ふくらはぎのストレッチ
タオルを足裏に当て蹴る



Ishida*

- 太もものストレッチ①
四つ這いになり、お腹の
高さが下がらないように、
お尻を後ろに動かす



Koresawa*

- 内もものストレッチ
足をつかみ
両膝を床に下ろす



Morishita*

- 太もものストレッチ③

椅子に片膝を置き、前方に移動

バランスを保つため壁を持つと

効果的



Ura*

- 太もものストレッチ③

足首をつかみ後ろへ引っ張る

この時、反対の脚は膝を曲げてつかんでおく

※ 注意

股関節人工骨頭置換術・人工股関節全置換術

は禁止



Furukawa*

- 膝蓋骨のストレッチ

膝蓋骨(お皿)を触り

上下左右に動かす

