

人工股関節全置換術を受けた方の筋力トレーニング

(※左股関節を手術した場合)

マット
エクササイズ

*筋力トレーニングの基本



- 1種類、左右10回ずつを目安に、各5秒ずつ止める
- 反動をつけずに、使っている筋肉を意識する
- 呼吸は止めないで、力を入れる時に息を吐くように
- 体調が悪い時、痛みがある時は、無理をしないように
- 慣れてきたら、回数を少しずつ増やしてみる

1. 腹筋 (鍛える筋肉: お腹のまわり)

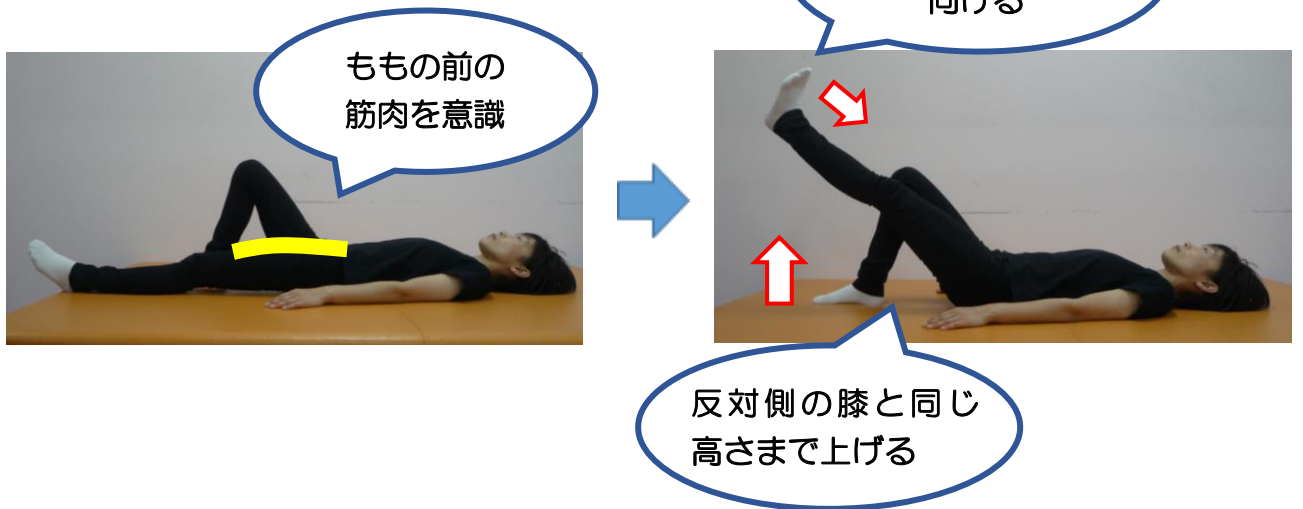


2. ブリッジ (鍛える筋肉: お尻のまわり)

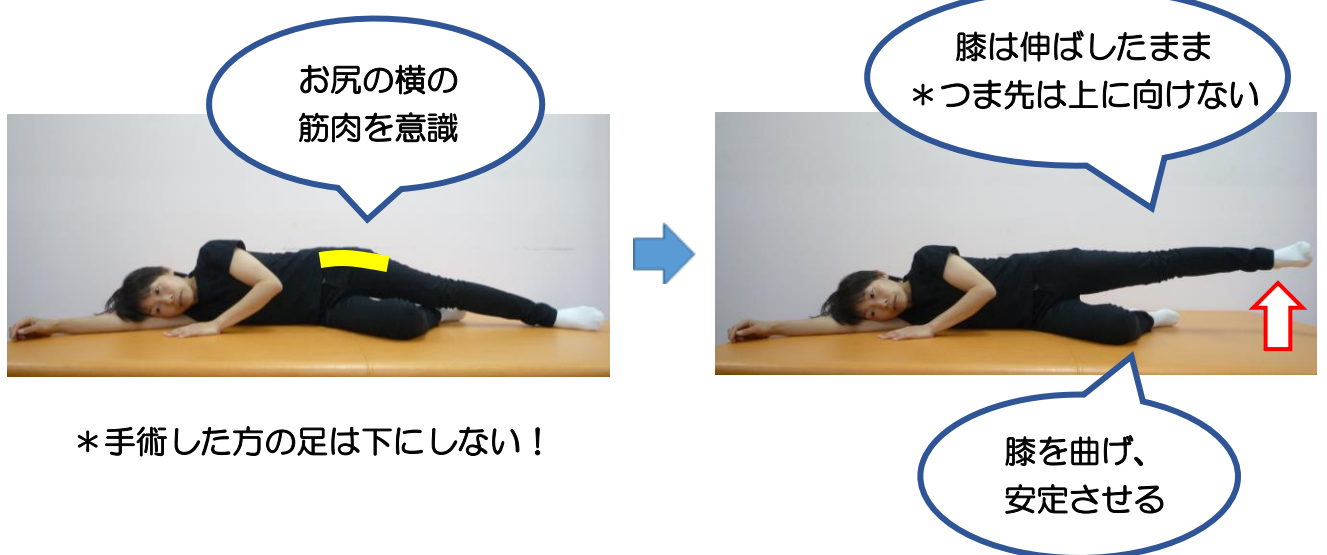


お尻の筋肉を意識

3. 足上げ (鍛える筋肉: 太ももの前)



4. 横上げ (鍛える筋肉: お尻の横)



5. うつ伏せでの足上げ (鍛える筋肉: お尻のまわり)

