

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)

スタンディング
エクササイズ

※筋力トレーニングの基本

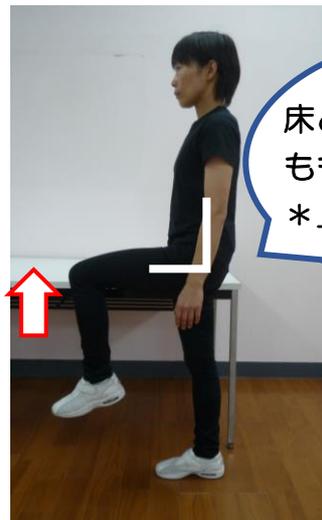
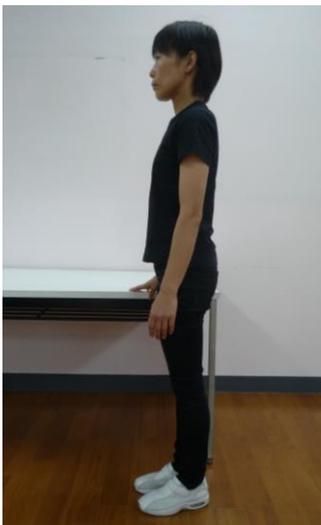


- 1種類、左右10回ずつを目安に、各5秒ずつ止める
- 反動をつけずに、使っている筋肉を意識する
- 呼吸は止めないで、力を入れる時に息を吐くように
- 体調が悪い時、痛みがある時は、無理をしないように
- 慣れてきたら、回数を少しずつ増やしてみる

～注意事項～

- 転倒しないように、机など安定した物に掴まって、行いましょう。

1. もも上げ (鍛える筋肉：股関節の付け根)



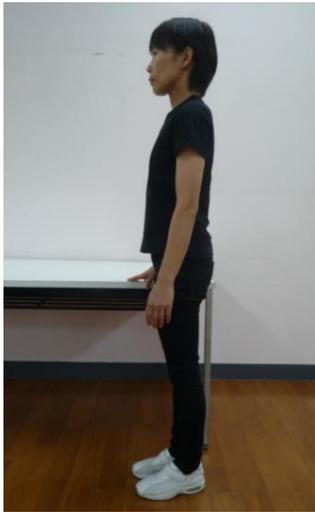
床と平行になるくらいまで
ももを上げる
*上半身を後ろに倒さない

2. 足を外に開く (鍛える筋肉：お尻の横)



足を真横に上げる
*上半身を傾けない

3. 足を後ろに伸ばす (鍛える筋肉: お尻のまわり)



膝は伸ばしたまま
足を後ろに伸ばす
*上半身を前に倒さない

4. ハーフスクワット (鍛える筋肉: 足全体)



足を肩幅に開く

膝がつま先よりも前に出ないように

視線は前、背筋を伸ばす

ゆっくりイスに腰掛けるように行う



NGなスクワット



視線が下

背中が丸まっている

背中が反っている

膝がつま先よりも前