

# 人工股関節全置換術を受けた方のストレッチング

\*ストレッチングの基本

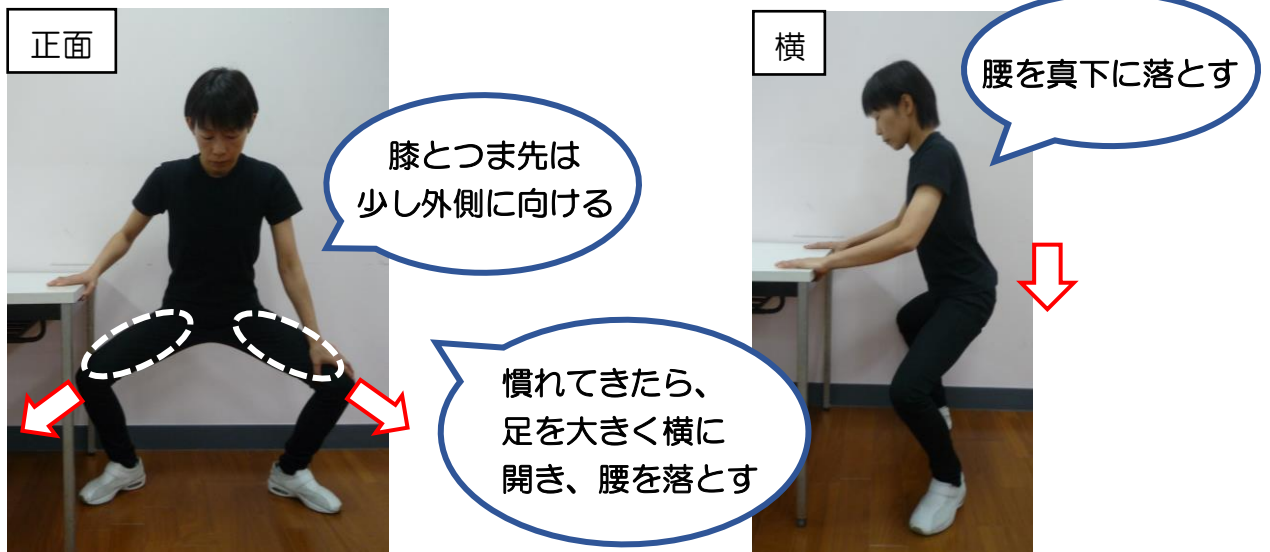


- 1種類、10～30秒間を目安に、3～5セット
- 反動や勢いはつけないように
- 筋肉が伸ばされて、少し痛気持ちいいところで
- 呼吸は止めないで、深呼吸しながら脱力して
- ストレッチングは継続することが大切

～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。
- 白い丸で囲んだ筋肉が伸びていることを確認しましょう。

1. 股関節を開くストレッチング（開いた状態で、10～30秒数えましょう）



2. 股関節を伸ばすストレッチング（伸ばした状態で、10～30秒数えましょう）

