

人工膝関節全置換術を受けた方のストレッチング

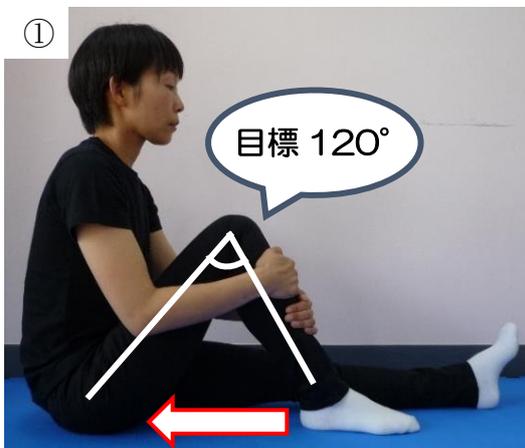
(*右膝を手術した場合)

*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

1. 膝を曲げるストレッチング (曲げた状態で、10~30秒数えましょう)



ゆっくりと曲げる



手すりに掴まる

ゆっくりと曲げる

階段を使います

2. 膝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)



膝を伸ばすよう
におさえる



壁に寄りかかるか、
イス等に掴まる

☆膝裏と床の間が空いてしまう方は、
タオルなどを使いましょう。