

# 人工膝関節全置換術を受けた方の筋カトレーニング

(※右膝を手術した場合)

\*筋カ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

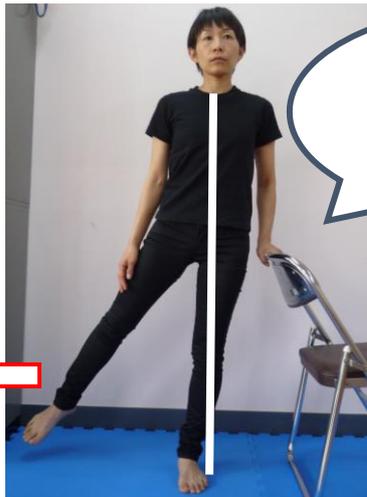
## 1. 膝伸ばし (鍛える筋肉: 太ももの前)



## 2. 足指グーパー (鍛える筋肉: 足指全体)



## 3. 足を外に開く (鍛える筋肉: お尻の横)



4. つま先立ち (鍛える筋肉: ふくらはぎ)



5. ハーフスクワット (鍛える筋肉: 足全体)



NGなスクワット

