

術後でもできる運動を
みんなで作ってみよう

担当：リハビリスタッフ

長期臥床のリスク

- 関節拘縮
- 筋力低下
- 浮腫
- 起立性低血圧
- 腓骨神経麻痺



股関節を曲げる運動

歩行時に足が上りやすくなります



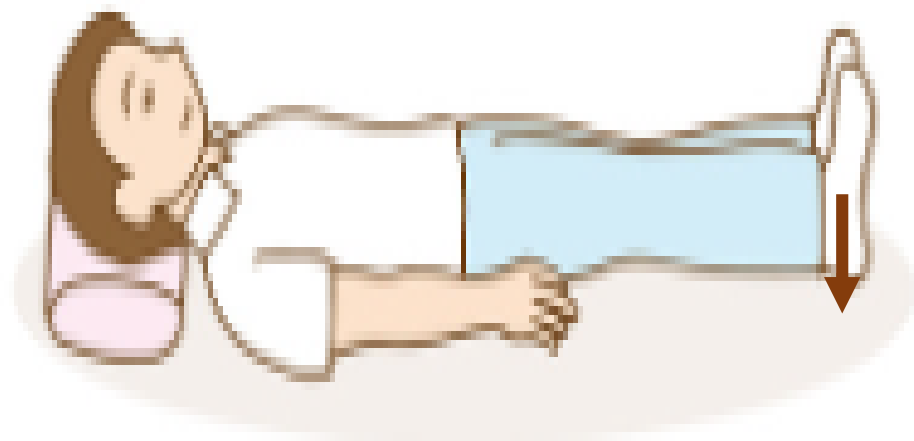
膝関節を伸ばす運動

歩行時に膝折れが起こりにくくなります



股関節、膝関節の運動

立つ、座る動作が安定しやすくなります



足関節の運動

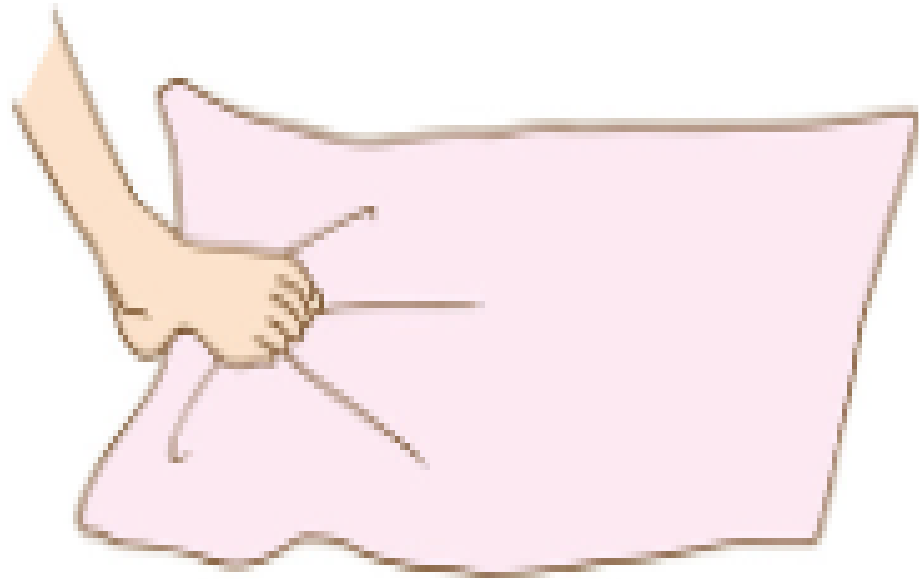


歩行時につま先が引っかかりにくくなります

下腿の筋肉を使うことで浮腫が軽減されやすくなります

足趾の運動

足の指の運動を行うことで
歩行の安定性向上につながります



今日,紹介した運動は一例です.

実際に手術を受け,術後に運動することになったら,

手術によってはしてはいけない運動もあるので,

医師やリハビリスタッフに相談してから

行ってください.