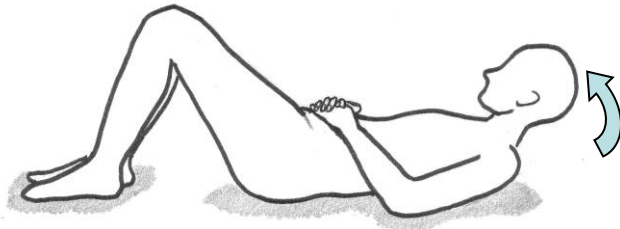
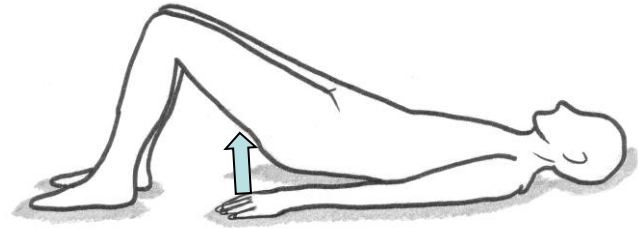


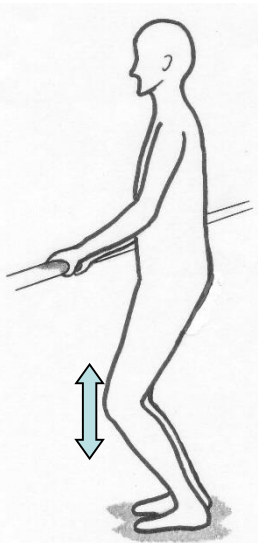
退院後自主練習



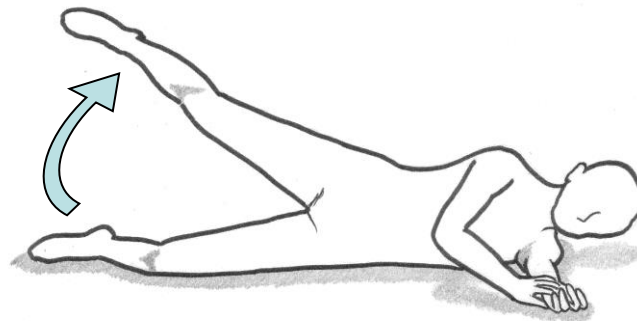
腹筋 : 息を吐きながら
両手をお腹にあて
お臍をのぞく。
5~10回



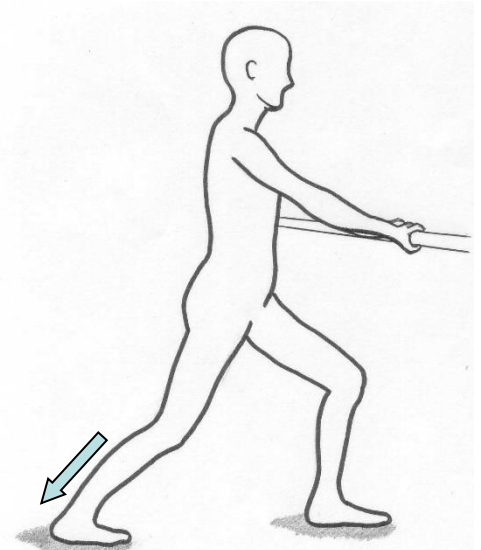
ブリッジ : 両膝を立て、お尻を挙げる。
5~10回



テーブルなどを支えに
膝の屈伸。
5~10回



横向き 膝を伸ばしたまま
足を挙げる。
5~10回



アキレス腱ストレッチ
10秒間

退院おめでとうございます！

- 脱臼の危険性がある姿勢に注意して下さい。
- 体重が増え過ぎると足への負担が大きくなるので注意してください。
- 階段は上りは良い方の足から、下りは痛い方の足から昇り降りしてください。



毎日のリハビリお疲れ様でした！
ご自宅でもできるだけ体を動かして、筋力・体力が落ちないようにしましょう。

