

股関節・骨盤周囲ストレッチ

股関節のストレッチ



- 膝を抱え込むようにし、臀部を伸ばす。
- 反対側の下肢はなるべく伸ばした位置を保つ
- 20～30秒、呼吸を止めずに行う。

※人工股関節の手術をされた患者様は、深く曲げすぎると脱臼の可能性があるので、曲げすぎに注意する。

股関節後方～腰回りのストレッチ

肩が浮かないように注意！



- 仰向けになり、上半身は天井を向いたまま腰から下肢にかけて反対側へ捻じる。
- 肩が床から離れないようにする。
- 勢いをつけずに20～30秒程度じっくり伸ばしていく。