

膝関節のストレッチ①

大腿～膝関節後面のストレッチ



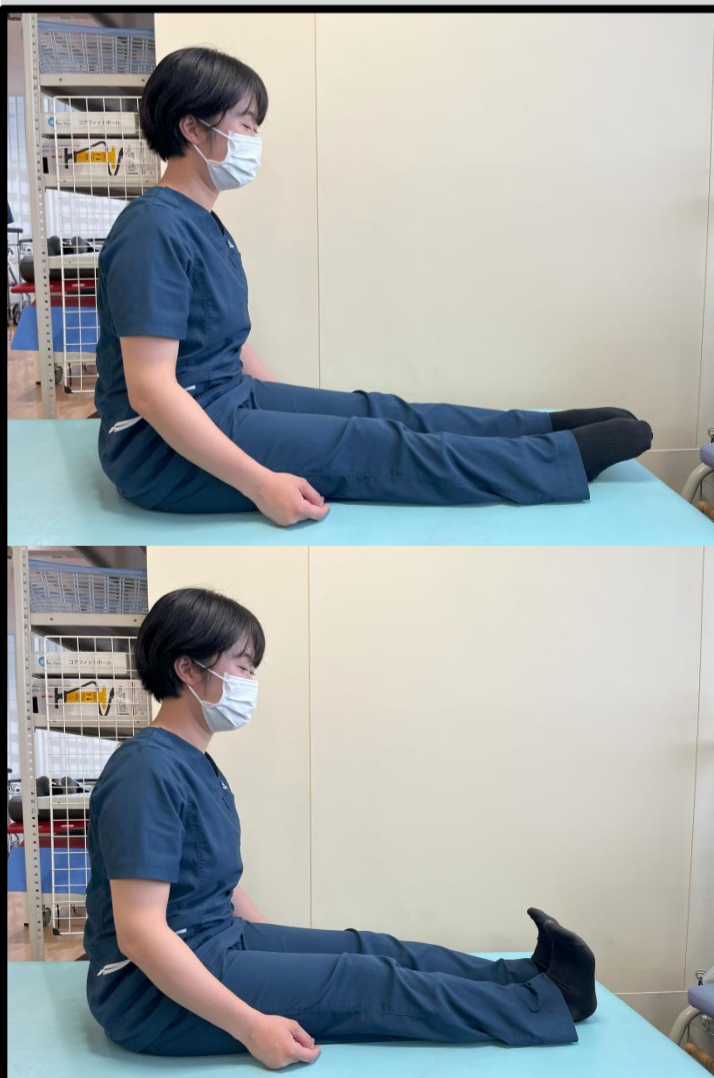
① 仰向けで寝た状態で片方の膝を曲げ、タオルを使って踵をお尻に近づけるように引き寄せる。

② 適度に伸びている状態で15秒キープ。

③ ①②を連続で5回程度行う。

※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ため、曲げすぎに注意する。

膝関節～下腿後面のストレッチ



① 膝が痛くない程度に伸ばして座る。

② つま先が体から遠くへ離れるように伸ばして、5秒間止める。

③ つま先を体に近づけるように曲げて、5秒間止める。

④ ②③の動作を10回繰り返す。