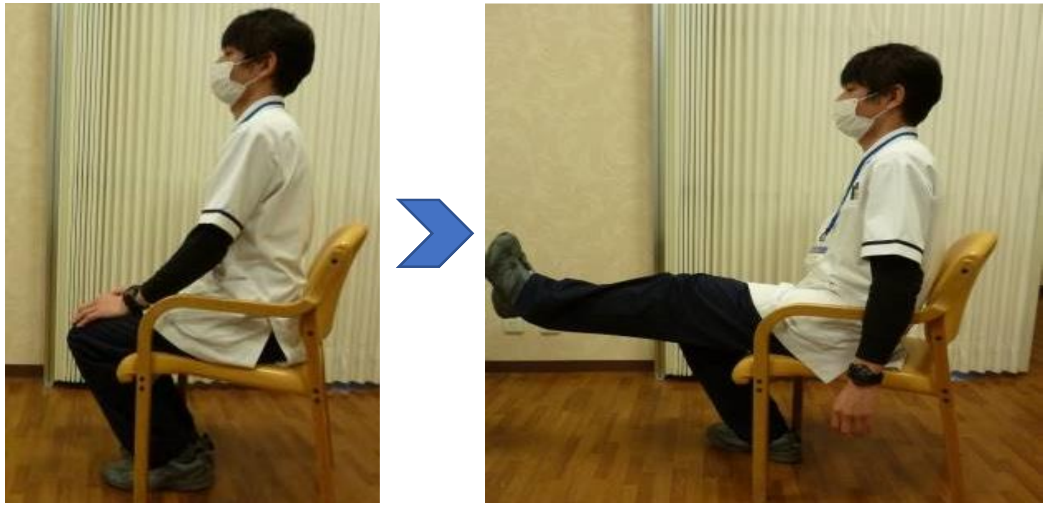
股関節の骨折後におすすめの体操

※痛みがある場合や骨折直後は医師や専門職にご相談の上、実施してください。

①座って膝伸ばし



1．椅子に座ります
2．片方の膝を伸ばし5秒止める。

5回ずつ、左右3セット行いましょう！

※太ももは上げないように注意！

②横への足上げ

1．健康な脚を下にして横になる
2．枕を脚の間にはさみ、健康な膝を曲げる
3．手術した脚を上にあげて、5秒ほど止める
4．ゆっくり降ろします。

10回行いましょう！

③寝ながら足上げ

1．仰向けになり、片方の膝を曲げる
2．反対の脚を伸ばしたまま5秒間上げる
3．ゆっくり降ろす

片足あたり10～20回
3セット行いましょう！

④枕押し潰し

1．仰向けなり片方の膝の下に枕を入れる
2．反対の膝は立てます。
3．伸ばしている足の膝下に枕を入れる
4．枕を押し潰すように1秒ほど力を入れる
5．ゆっくり力を抜く

20回ずつ　左右３セット行いましょう！

股関節周辺の筋肉を強くし、動く機会の向上を目的として行ってください。
痛みや不快感があるときは中止をし、担当医師や専門職へご相談下さい。

社会福祉法人 ウエル清光会