

青見通所リハビリテーションのリハビリ紹介！！

パワーリハビリ

①股関節の運動(基本20回)

股の開脚運動をすることで股関節周囲の筋肉の活性化を図ることができます。

②上肢の運動(基本20回×2セット)

アームを押したり引いたりする運動です。

ドアを押したり、肘を伸ばして物を取るなどの動作で働く、胸や肩甲骨の筋を活性化できます。

③体幹の運動(基本20回×2セット)

体幹を屈曲・伸展することで、重い物を持ったり、起き上がりや寝返りの際に使用する腹筋と背筋を活性化することができます。

④膝の曲げ伸ばし運動(基本20回×2セット)

膝関節を伸ばしたり曲げたりすることで、歩行や階段などの際、膝をコントロールするために必要な膝関節の筋を活性化できます。

⑤足で蹴る運動(基本20回)

下肢全体を伸ばす(スクワット様の)運動をすることで、歩行時の膝の安定や立ち上がり動作の安定など、下肢全般の筋を活性化することができます。



滑車運動 (5~10分間)

力が足りない、関節が硬い、麻痺があるなど、自分では腕が上がらなくても、反対の腕の力で上げることができます。腕や肩甲骨の動きの向上・疼痛軽減が期待されます。



自転車運動 (5~10分間)



関節に負担をかけずに、下半身の筋力向上・持久力向上を行え、心肺機能向上や基礎代謝向上も期待できます。

平行棒・階段・助木

歩行・階段昇降・立ち上がり動作など、主に日常生活動作の維持・獲得のため行います。



下肢筋力強化運動

重錘、ゴムバンド、ボールなどを用いて股関節や大腿の筋力強化を図る運動です。膝が悪い方や骨折後の方でも、低負荷で行えます。

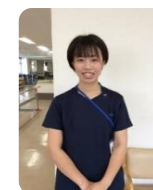


リハビリテーション部

主任

理学療法士

作業療法士



私たちがお手伝いさせていただきます！