

自宅で簡単リハビリ



膝シリーズ その①



左右両足20回を2セット/1日

膝の曲げ伸ばし

太もも前面を鍛えます。
膝関節への負担を減らし痛みを
和らげる効果を期待できます

10秒間枕を潰す10回/1日2セット

枕つぶし

膝～股関節の内側を鍛えます。
膝の曲伸時、お皿を関節内安定
させて痛みを減らす事を期待できます

左右両足、20秒、1日2回

膝裏伸ばし

膝裏から太もも裏を柔らかくします。
立ち上がりや座り込み動作
を楽に行えることを期待できます

リハビリデイサービスあうるスクエア

TEL 045-367-9301 FAX 045-367-9302