



ベッドでの下半身のエクササイズ ステップバイステップの手順で7つのエクササイズ

下半身の強化と血液の流れを改善するのに役立つエクササイズをベッドに寝ながら行うことができます。これは血栓防止に役立ちます。

各エクササイズをするにあたって、10回の繰り返し(反復)を1セットとして、1日3回から始めてください。強くなるにつれて、15回の反復の2セットを1日3回まで進めて下さい。

特記事項:最近手術を受けた場合は、これらのエクササイズを始める前に、かかりつけの医師や理学療法士と確認して下さい。

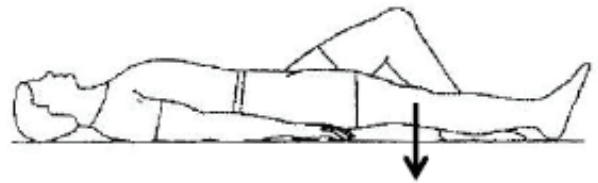
足首ポンプ(上下運動)

1. 仰向けに横になります。下腿部をベッドにおくか、又は表示のように、エクササイズを行う脚の下に枕を置いて構いません。
2. つま先を頭の方に向けてから、ベッドの足元の方に向けてみます。
3. 反復を終了したら、反対側の脚で繰り返します。



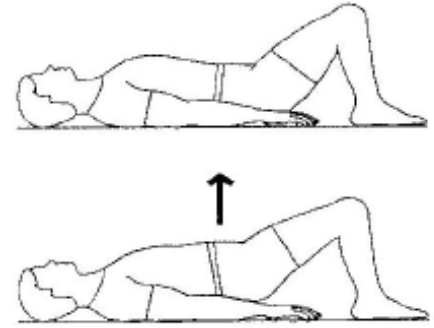
大腿筋セット

1. 坐るか、又は脚をまっすぐ前に置いて横になります。背中が痛い場合は、表示のように、片脚を曲げて下さい。
2. エクササイズする脚の膝の裏側をベッドに接触させて下に押しして下さい。こうすることによって、太ももの筋肉を締めます。3秒間押し続けます。普通に呼吸して下さい(息を止めないで下さい)。
3. 放します。
4. 反復を終了したら、反対側の脚で繰り返します。



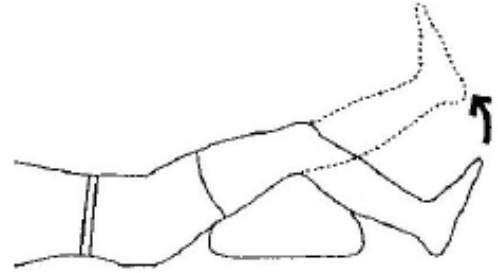
ブリッジ

1. 膝を曲げて、足の裏をベッドに平らにつけて仰向けに横になります。
2. お尻を持ち上げます。
3. ゆっくりとベッドに戻します。



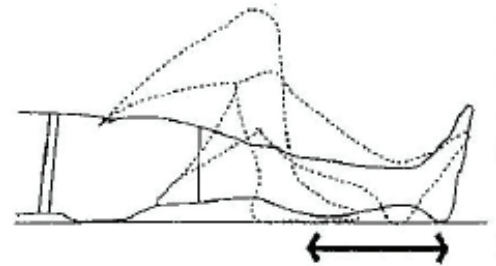
ショートアーク (短い弧) 大腿筋

1. 膝の下に枕を置いて、仰向けに横になります。
2. 片方の脚を完全にまっすぐ伸ばします。
3. 3秒間保ってから放します。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



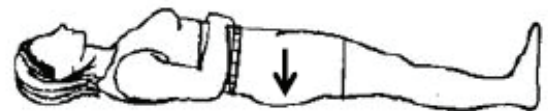
かかとスライド

1. 脚をまっすぐにして、仰向けに横になります。
2. 出来る限り膝を曲げます。
3. ゆっくりと開始した位置に戻します。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



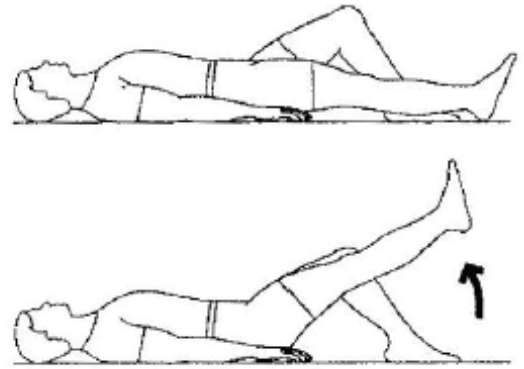
殿筋セット

1. 脚をまっすぐにして、仰向けに横になります。
2. 両側の臀部を引き締めます(矢印参照)。
3. 3秒間保ってから放します。



まっすぐ脚上げ

1. 片方の膝を曲げて、仰向けに横になります。
2. まっすぐにした脚が、曲げた脚の隣に来るまで持ち上げます。
3. ゆっくりと脚を下ろします。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



質問がありますか？

あなたの質問は重要です。質問や懸念がありましたら、かかりつけの医師または医療提供者にお電話下さい。

平日の午前8時から午後4時30分までは、理学療法科の206-598-4830までお電話下さい。

週末と休日は、206-598-6190に電話し、週末担当の理学療法士を呼び出すよう、ご依頼下さい。

Lower Body Exercises in Bed

7 exercises with step-by-step instructions

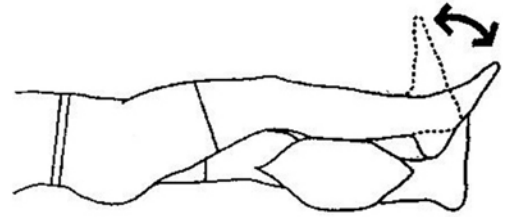
You can do these exercises while you are in bed to help strengthen your lower body and improve your blood flow. This helps prevent blood clots.

For each exercise: Start with 1 set of 10 repetitions (reps), 3 times a day. As you get stronger, work up to 2 sets of 15 reps 3 times a day.

Special note: If you have had recent surgery, check with your doctor or physical therapist before starting these exercises.

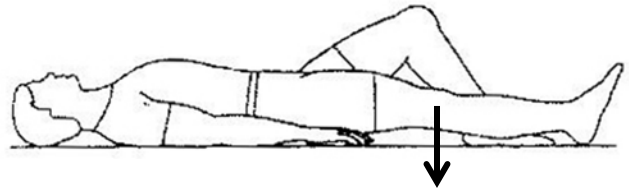
Ankle Pump

1. Lie on your back. Your lower leg can rest on the bed, or you can put a pillow under the leg you are exercising, as shown.
2. Point your toes toward your head and then toward the foot of the bed.
3. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



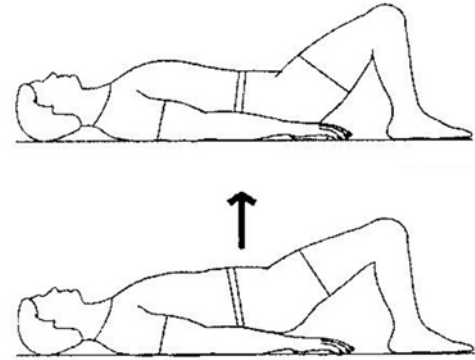
Quad Sets

1. Sit or lie down with your legs straight in front of you. If your back hurts, bend 1 leg, as shown.
2. For the leg you are exercising, try to push the back of your knee down against the bed. This will tighten your thigh muscle. Hold for 3 seconds. Breathe normally (do not hold your breath).
3. Release.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



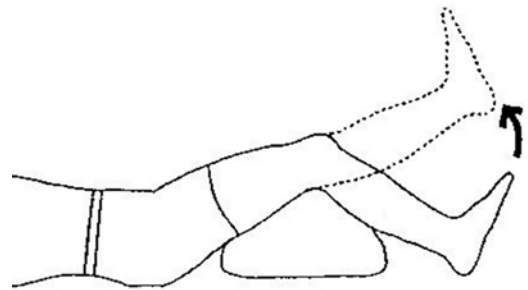
Bridge

1. Lie on your back with your knees bent and your feet flat on the bed.
2. Lift your buttocks.
3. Slowly lower back to the bed.



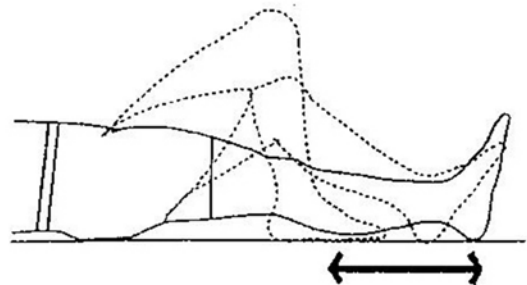
Short Arc Quad

1. Lie on your back, with a pillow under your knees.
2. Straighten 1 leg all the way.
3. Hold for 3 seconds and then release.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



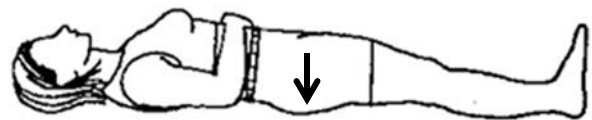
Heel Slides

1. Lie on your back with your legs straight.
2. Bend 1 knee as far as you can.
3. Slowly return to your starting position.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



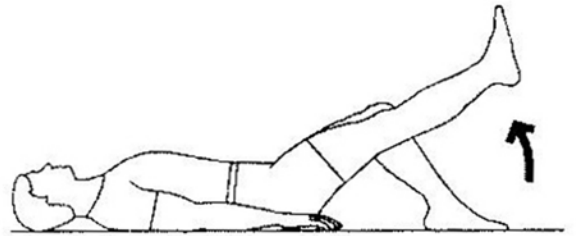
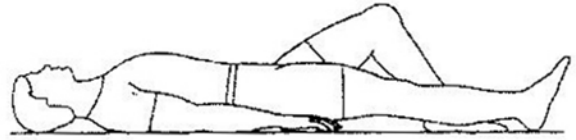
Glut Sets

1. Lie on your back with your legs straight.
2. Squeeze your buttocks together (see arrow).
3. Hold for 3 seconds and release.



Straight Leg Raises

1. Lie on your back with 1 knee bent.
2. Raise your straight leg until it is next to your bent leg.
3. Slowly lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call Physical Therapy at 206-598-4830.

On weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the weekend Physical Therapist to be paged.