UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

침대에서의 하체 운동

7 가지 운동과 단계별 설명

이 운동들은 침대에서 하실 수 있으며 하체의 힘을 키우고 혈액 순환의 개선을 도와줍니다. 또한 혈액 응고의 방지에도 도움이 됩니다.

모든 운동: 10회 반복하는(reps) 1세트를 하루에 3번 하는 것으로 시작하십시오. 힘이 길러지면 15회 반복씩 2세트를 하루에 3번까지 하십시오.

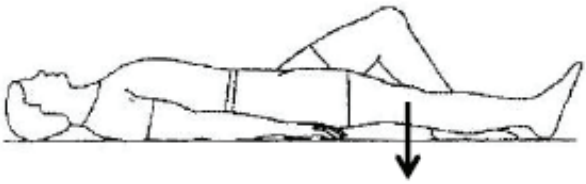
특별 메모: 최근에 수술을 받은 경우 의사나 물리치료사와 상의한 다음 이 운동을 시작하십시오.

앵클 펌프

1. 뒤로 누우십시오. 그림에서 보는 바와 같이 다리 아래쪽은 침대에 대거나 운동하는 다리 밑에 베개를 넣을 수도 있습니다.
2. 발가락을 머리로 향하게 한 다음 침대의 다리로 향하게 합니다.
3. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.

쿼드 세트

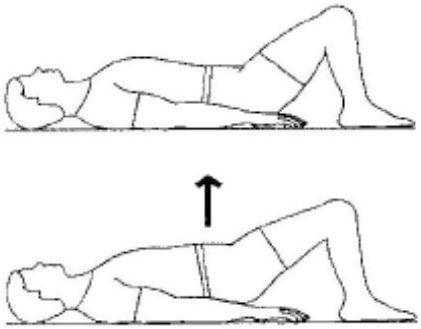
1. 다리를 앞에 곧바로 한 다음 앉거나 누우십시오. 허리가 아프면 그림과 같이 다리 하나를 구부리십시오.



2. 운동하는 다리의 무릎 뒤부분을 침대에 대고 아래로 누르십시오. 이 운동은 넓적다리 근육을 긴장시킵니다. 3초 동안 유지하십시오. 호흡은 정상으로 하십시오(호흡을 참지 마십시오).
3. 내쉬십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.

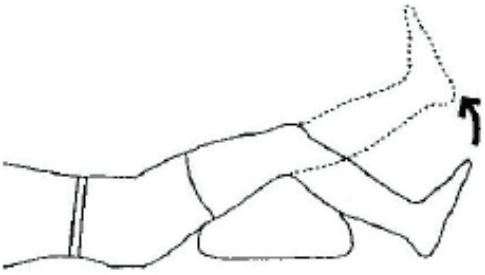
Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4830

브리지



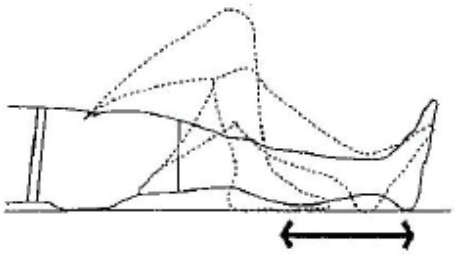
1. 무릎은 구부린 채 그리고 발은 침대 위에 평평하게 한 다음 뒤로 누우십시오.
2. 엉덩이를 올리십시오.
3. 허리를 천천히 침대 위로 낮추십시오.

쇼트 아크 쿼드



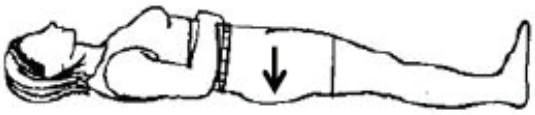
1. 벼개를 무릎 아래에 놓은 상태에서 뒤로 누우십시오.
2. 다리 한 쪽을 쭉 뻗으십시오.
3. 3초 동안 유지한 다음 힘을 빼십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.

힐 슬라이드



1. 두 다리를 모두 편 상태에서 뒤로 누우십시오.
2. 무릎 한 쪽을 최대한 굽히십시오.
3. 천천히 시작 위치로 돌아오십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.

글럿 세트

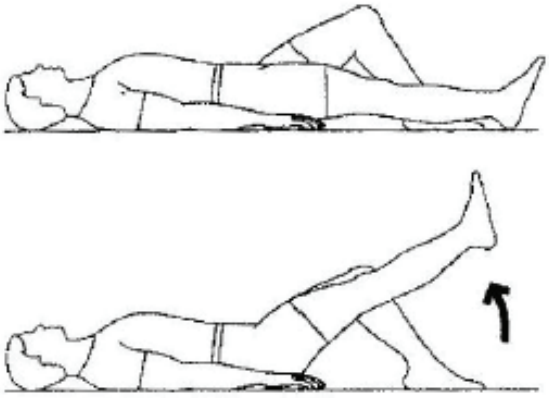


1. 두 다리를 모두 편 상태에서 뒤로 누우십시오.
2. 두 엉덩이를 함께 조이십시오(화살표 참조).
3. 초 동안 유지한 다음 힘을 빼십시오.

Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4830

스트레이트 레그 레이즈

1. 한 쪽 무릎을 구부린 채 뒤로 누우십시오.
2. 곧은 쪽 다리가 구부린 다리 옆에 올 때까지 들어올리십시오.
3. 다리를 천천히 낮추십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



질문이 있습니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 염려되는 부분이 있으면 의사나 의료 제공자에게 연락하십시오.

물리치료사는 평일 오전 8시부터 오후 4:30 까지 206-598-4830으로 연락하십시오.

주말과 휴일에는 206-598-6190으로 전화하여 주말 당직 물리치료사와의 연결을 요청하십시오.

© University of Washington Medical Center
Lower Body Exercises in Bed – Korean
Published PFES: 05/2012
Clinician Review: 05/2012
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4830

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Lower Body Exercises in Bed

7 exercises with step-by-step instructions

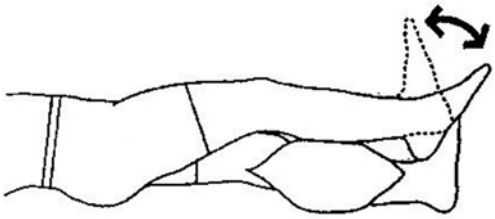
You can do these exercises while you are in bed to help strengthen your lower body and improve your blood flow. This helps prevent blood clots.

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.*

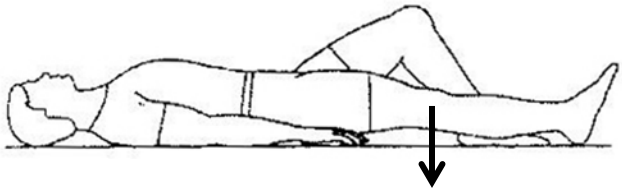
Ankle Pump

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

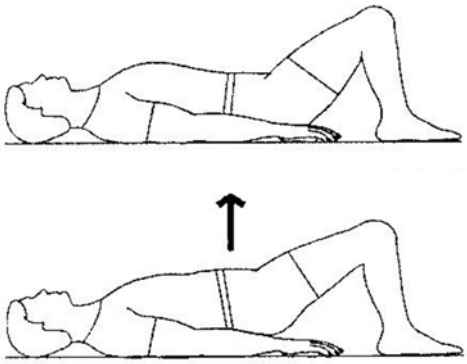
1. Sit or lie down with your legs straight in front of you. If your back hurts, bend 1 leg, as shown.



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.

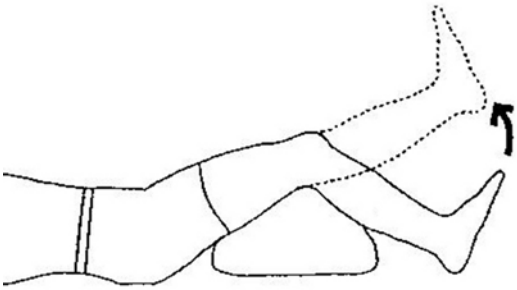
Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4830

Bridge



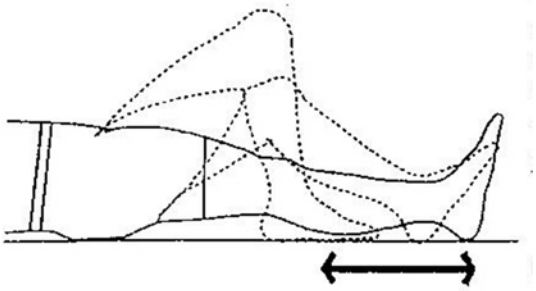
1. Lie on your back with your knees bent and your feet flat on the bed.
2. Lift your buttocks.
3. Slowly lower back to the bed.

Short Arc Quad



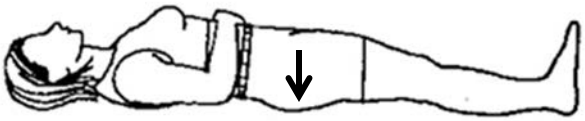
1. Lie on your back, with a pillow under your knees.
2. Straighten 1 leg all the way.
3. Hold for 3 seconds and then release.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.

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

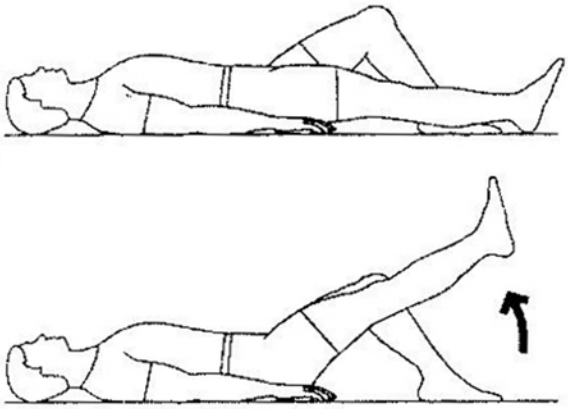


1. Lie on your back with your legs straight.
2. Squeeze your buttocks together (see arrow).
3. Hold for 3 seconds and release.

Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4830

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.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 05/2012
Clinician Review: 05/2012
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4830