



Tập Thể Dục Phần Thân Dưới Trên Giường

7 bài tập thể dục theo chỉ dẫn từng bước

Quý vị có thể tập những động tác này khi nằm trên giường để giúp cho phần thân dưới được mạnh hơn và giúp cho máu được tuần hoàn tốt hơn. Làm như vậy để tránh tình trạng bị đông máu.

Với mỗi bài tập: Bắt đầu bằng 1 lượt tập (động tác) làm đi làm lại 10 lần, mỗi ngày 3 lần. Khi quý vị đã khỏe hơn, hãy tăng lên 2 lượt tập làm đi làm lại 15 lần, mỗi ngày 3 lần.

Lưu ý đặc biệt: Nếu quý vị mới giải phẫu, hãy hỏi lại bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu của quý vị trước khi bắt đầu tập những bài tập này.

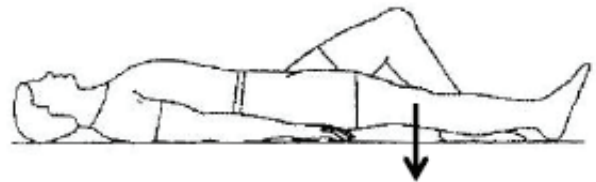
Cử Động Cổ Chân

1. Nằm ngửa. Chân dưới của quý vị có thể để trên giường, hoặc quý vị có thể kê một cái gối vào bên dưới chân mà quý vị đang tập, như trong hình.
2. Hướng các ngón chân về phía đầu của quý vị và sau đó hướng về phía chân giường.
3. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



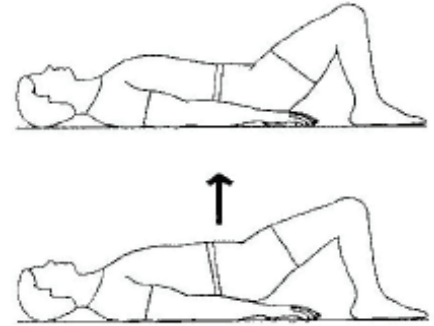
Tập Cơ Đùi

1. Ngồi hoặc nằm với hai chân duỗi thẳng phía trước quý vị. Nếu quý vị bị đau lưng, hãy co 1 chân lại, như trong hình.
2. Với chân mà quý vị đang tập, cố gắng ấn phía sau đầu gối của quý vị xuống giường. Làm như vậy sẽ giúp cho cơ đùi của quý vị được khỏe. Giữ như vậy trong 3 giây. Hít thở bình thường (đừng nín thở).
3. Để thoải mái.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



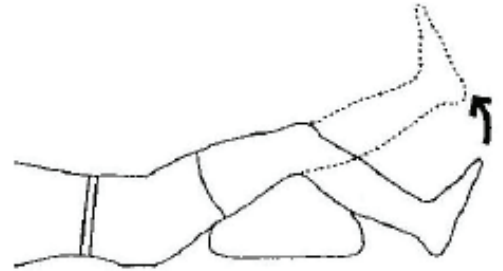
Bài Tập Nhấc Mông

1. Nằm ngửa co hai đầu gối lại và đặt bàn chân nằm thẳng trên giường.
2. Nhấc mông lên.
3. Từ từ hạ thấp xuống giường lại.



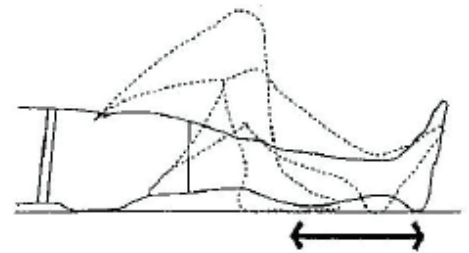
Cử Động Chân Theo Vòng Cung Ngắn

1. Nằm ngửa, kê một cái gối bên dưới hai đầu gối.
2. Duỗi thẳng hết cỡ 1 chân.
3. Giữ như vậy trong 3 giây và sau đó để chân bình thường.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



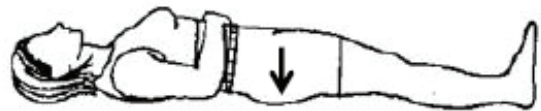
Trượt Gót Chân

1. Nằm ngửa với hai chân duỗi thẳng.
2. Co 1 đầu gối lại hết mức mà quý vị có thể.
3. Từ từ trở lại tư thế lúc đầu.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



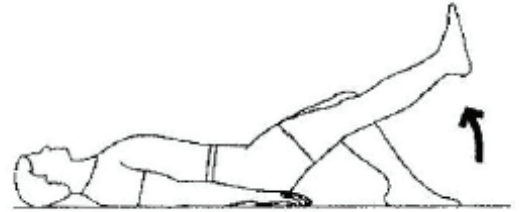
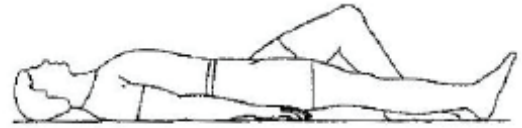
Tập Cơ Mông

1. Nằm ngửa với hai chân duỗi thẳng.
2. Ép hai mông vào nhau (xem mũi tên).
3. Giữ như vậy trong 3 giây và sau đó nằm bình thường.



Giơ Chân Cao Duỗi Thẳng

1. Nằm ngửa co 1 đầu gối lại.
2. Giơ chân cao duỗi thẳng lên cho đến khi chân này ở kế bên chân co của quý vị.
3. Từ từ hạ chân xuống.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều, gọi ban Vật Lý Trị Liệu ở số 206-598-4830.

Những ngày cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206-598-6190 và yêu cầu chuyển đến chuyên viên Vật Lý Trị Liệu nào trực vào ngày cuối tuần.

Lower Body Exercises in Bed

7 exercises with step-by-step instructions

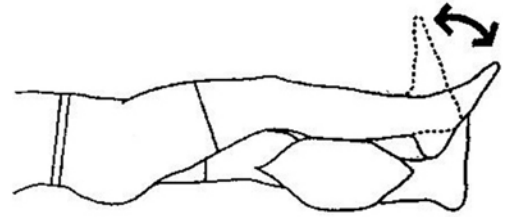
You can do these exercises while you are in bed to help strengthen your lower body and improve your blood flow. This helps prevent blood clots.

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.

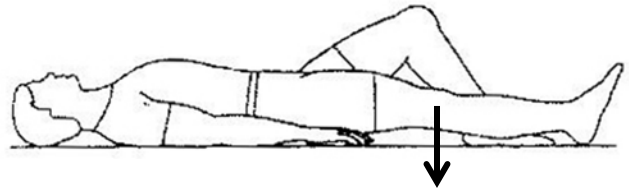
Ankle Pump

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.



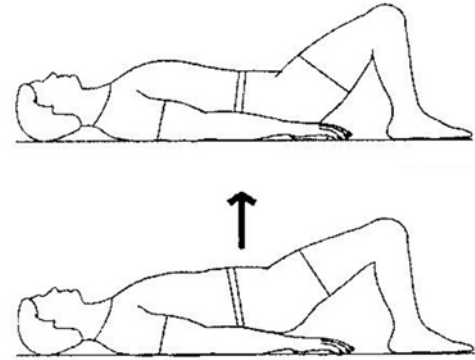
Quad Sets

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.



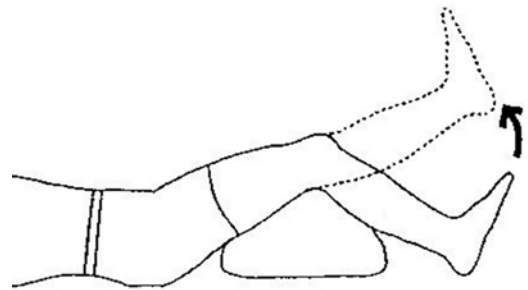
Bridge

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.



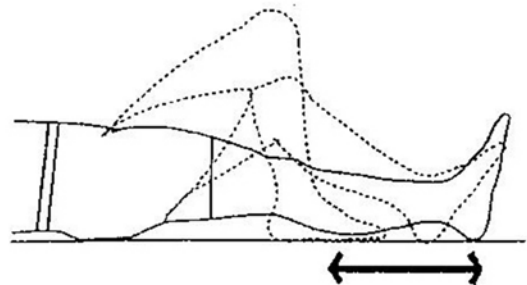
Short Arc Quad

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.



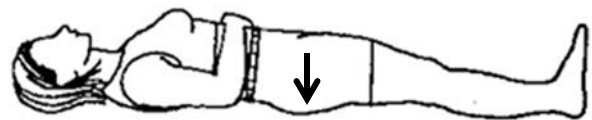
Heel Slides

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.



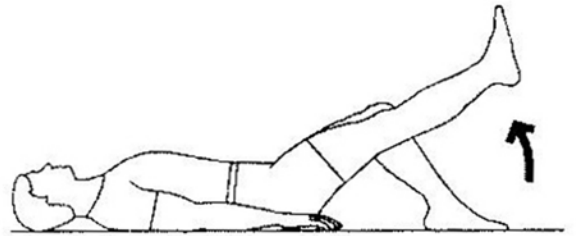
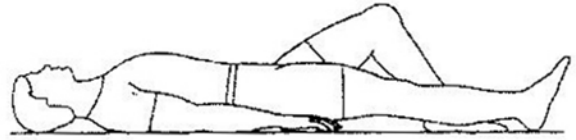
Glut Sets

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.