



Tập Thể Dục Phần Thân Dưới Trong Khi Ngồi

5 bài tập thể dục theo chỉ dẫn từng bước

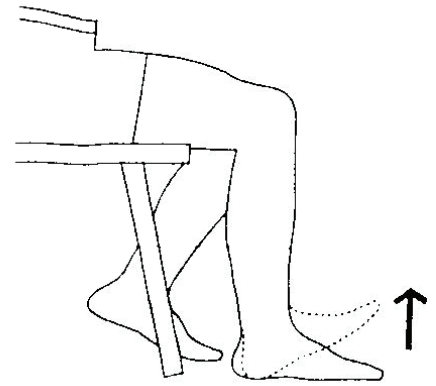
Tập những động tác này trong khi quý vị đứng để giúp cho phần thân dưới được khỏe hơn.

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.

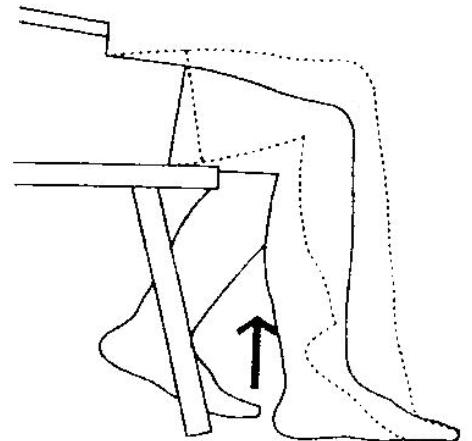
Nhấc Ngón Chân

1. Ngồi trên ghế, đặt bàn chân nằm thẳng trên sàn nhà.
2. Hướng các ngón của bàn chân mà quý vị đang tập lên trần nhà. Bàn chân của quý vị sẽ đứng bằng gót chân.
3. Hạ bàn chân xuống sàn nhà.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với bàn chân bên kia.



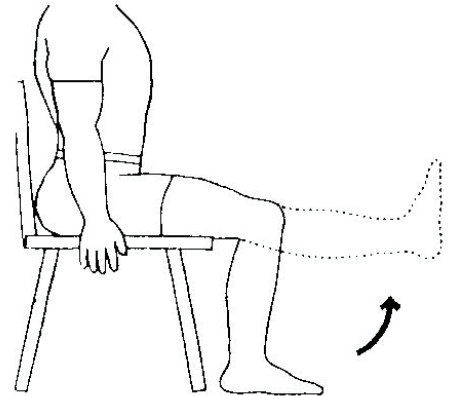
Nhấc Gót Chân

1. Ngồi trên ghế, đặt bàn chân nằm thẳng trên sàn nhà.
2. Nhấc gót của bàn chân mà quý vị đang tập lên. Phần ngón chân vẫn đặt trên sàn nhà.
3. Hạ bàn chân xuống sàn nhà.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với bàn chân bên kia.



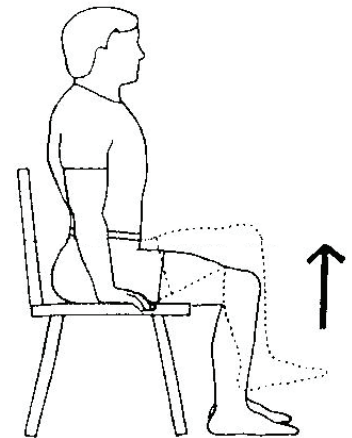
Cử Động Chân Theo Vòng Cung Dài

1. Ngồi trên ghế đặt bàn chân nằm thẳng trên sàn nhà, như trong hình.
2. Duỗi thẳng đầu gối, để cho các ngón chân hướng lên trần nhà.
3. Giữ như vậy trong 3 giây, rồi hạ thấp bàn chân xuống sàn nhà.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



Nhấc Đầu Gối

1. Ngồi trên ghế, đặt bàn chân nằm thẳng trên sàn nhà.
2. Nhấc đầu gối của chân mà quý vị đang tập lên.
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?

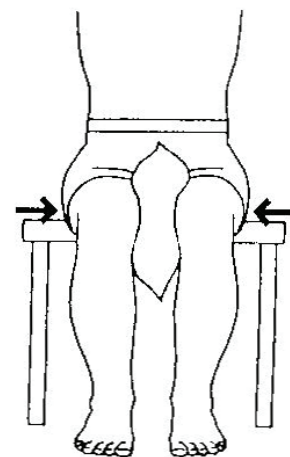
Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

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.

Ép Chân

1. Ngồi trên ghế hoặc trên một mặt phẳng vững chắc khác.
2. Để một cái khăn cuộn lại hoặc một cái gối nhỏ giữa hai đầu gối của quý vị.
3. Ép hai chân vào nhau từ 3 đến 5 giây.
4. Hít thở bình thường (đừng nín thở).
5. Để thoải mái.



Lower Body Exercises While Sitting

5 exercises with step-by-step instructions

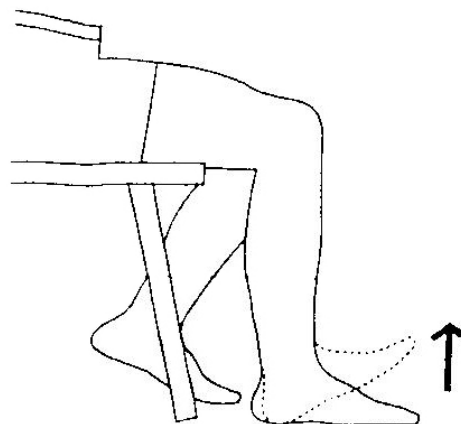
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

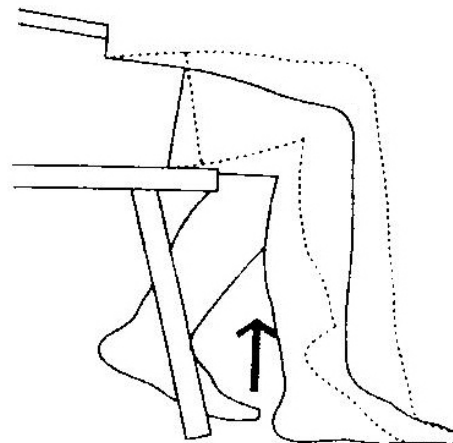
Toe Raise

1. Sit in a chair, with your feet flat on the floor.
2. Point the toes of the foot you are exercising toward the ceiling. Your foot will be up on its heel.
3. Lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other foot.



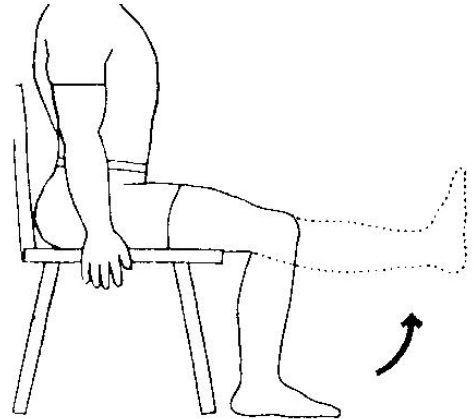
Heel Raise

1. Sit in a chair, with your feet flat on the floor.
2. Raise the heel of the foot you are exercising. The ball of your foot stays on the floor.
3. Lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other foot.



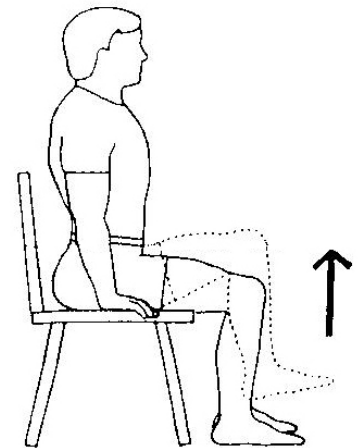
Long Arc Quad

1. Sit on a chair with your feet flat on the floor, as shown.
2. Straighten your knee, so that your toes are pointed to the ceiling.
3. Hold for 3 seconds, and then lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



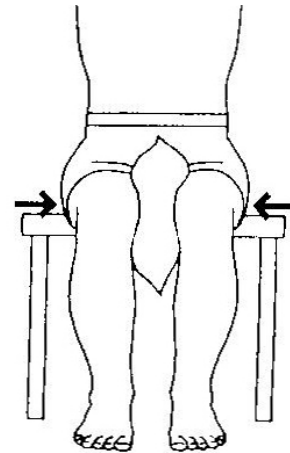
Knee Lift

1. Sit on a chair, with your feet flat on the floor.
2. Lift up the knee of the leg you are exercising.
3. Slowly lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Leg Squeeze

1. Sit on a chair or other firm surface.
2. Put a rolled towel or small pillow between your knees.
3. Squeeze your legs together for 3 to 5 seconds.
4. Breathe normally (do not hold your breath).
5. Release.



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.