



Tập Thể Dục Phần Thân Dưới Trong Khi Đứng

7 bài tập thể dục theo chỉ dẫn từng bước

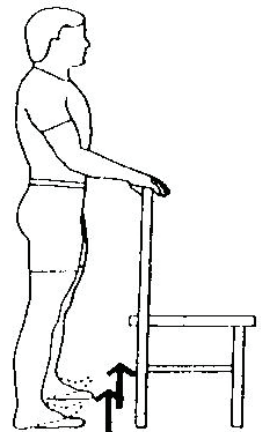
Tập những động tác này trong khi quý vị đứng để giúp cho phần thân dưới được mạnh hơn.

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.

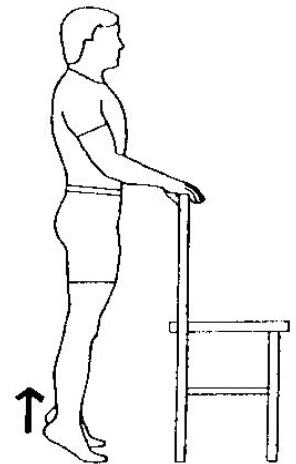
Nhấc Ngón Chân

1. Đứng bằng hai bàn chân đặt thẳng trên sàn nhà, dang rộng bằng vai.
2. Vịn vào ghế để giúp quý vị giữ thăng bằng.
3. Giữ gót chân của quý vị trên sàn nhà và hướng các ngón chân lên trần nhà.
4. Hạ các ngón chân xuống sàn nhà.



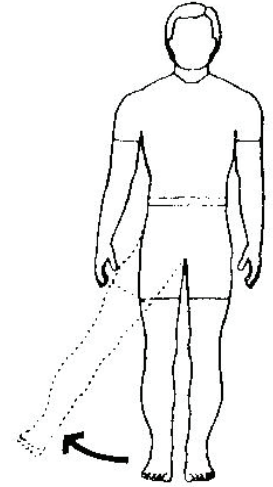
Nhấc Gót Chân

1. Đứng bằng hai bàn chân đặt thẳng trên sàn nhà, dang rộng bằng vai.
2. Vịn vào ghế để giúp quý vị giữ thăng bằng.
3. Kiễng chân cao lên, hết mức mà quý vị có thể.
4. Hạ hai bàn chân xuống sàn nhà.



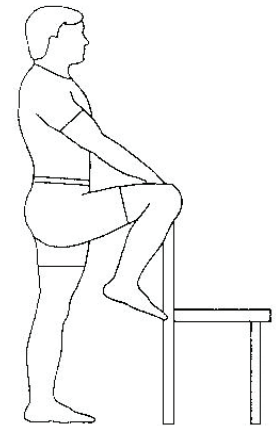
Dang Chân

1. Đứng. Vịn vào bàn hay ghế vững chắc, hoặc vào tường để giúp quý vị giữ thăng bằng.
2. Đưa một chân dang ra về phía bên hông. Giữ đầu gối thẳng và các ngón chân hướng về phía trước.
3. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



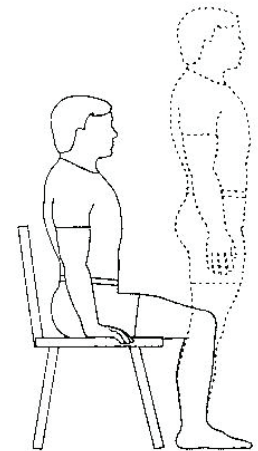
Tập Cơ Mông

1. Đứng. Vịn vào bàn hay ghế vững chắc, hoặc vào tường để giúp quý vị giữ thăng bằng.
2. Nhấc 1 chân lên, co đầu gối lại.
3. Hạ chân xuống.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



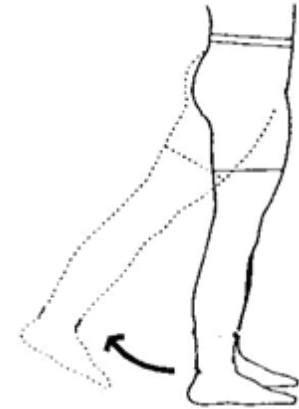
Ngồi Xuống Đứng Lên

1. Ngồi trên ghế. Đưa hông ra trước về phía trước của ghế.
2. Vươn người tới và đứng lên, dùng tay càng ít càng tốt. Giữ thăng bằng bằng cách đặt sức nặng bằng nhau lên hai bàn chân.
3. Ngồi xuống chậm rãi và nhẹ nhàng.



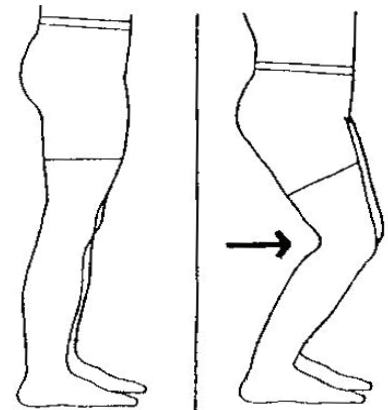
Duỗi Chân Ra Sau

1. Đứng. Vịn vào bàn hay ghé vững chắc, hoặc vào tường để giúp quý vị giữ thẳng bằng.
2. Duỗi 1 chân ra sau, giữ đầu gối thẳng.
3. Trở lại tư thế lúc đầu.
4. Khi quý vị đã tập đủ số lần, hãy làm lại như vậy với chân bên kia.



Hơi Cong Hai Chân

1. Đứng trên cả hai chân.
2. Dùng tường hay bàn hoặc ghé vững chắc để giúp giữ thẳng bằng.
3. Co hai đầu gối khoảng 45 độ.
4. Trở lại tư thế lúc đầu.



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 While Standing

7 exercises with step-by-step instructions

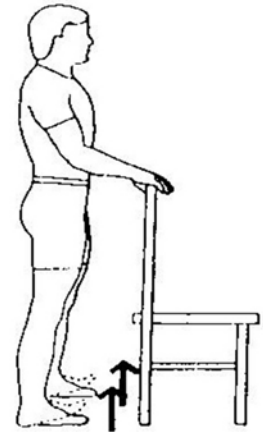
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

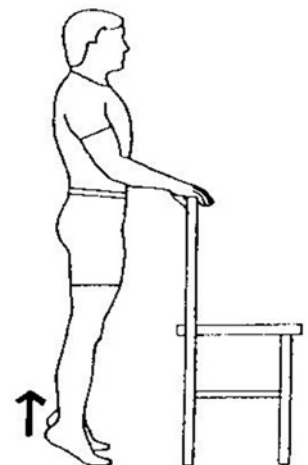
Toe Raise

1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
2. Hold onto a chair to help you balance.
3. Keep your heels on the floor and lift your toes toward the ceiling.
4. Lower your toes to the floor.



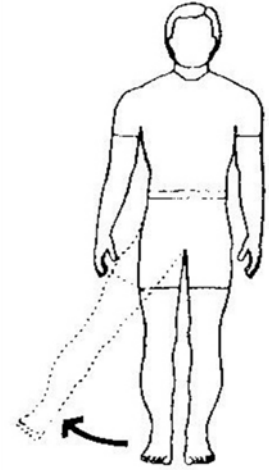
Heel Raise

1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
2. Hold onto a chair to help you balance.
3. Raise up on your toes, as far as you can go.
4. Lower your feet to the floor.



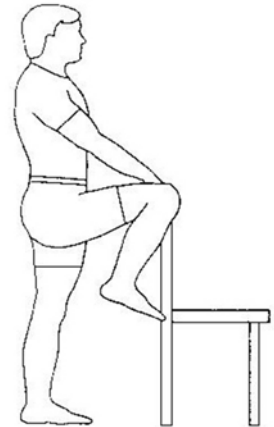
Hip Abduction

1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Bring 1 leg out to the side. Keep your knee straight and your toes pointing forward.
3. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Hip Flexion

1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Lift 1 leg up, bending your knee.
3. Lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



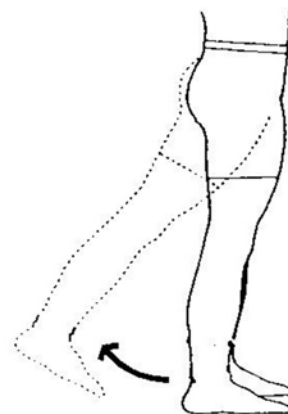
Sit to Stand

1. Sit on a chair. Move your hips forward toward the front of the seat.
2. Lean forward and stand up, using your hands as little as possible. Balance yourself by putting equal weight over each foot.
3. Sit down slowly and gently.



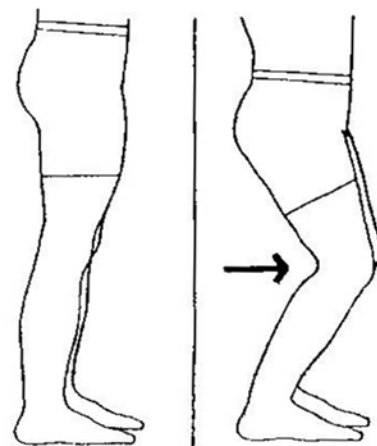
Hip Extension

1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Extend 1 leg back, keeping your knee straight.
3. Return to the starting position.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Partial Squats

1. Stand on both legs.
2. Use a wall or a sturdy table or chair to help you balance.
3. Bend your knees to a 45-degree angle.
4. Return to the starting position.



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.