

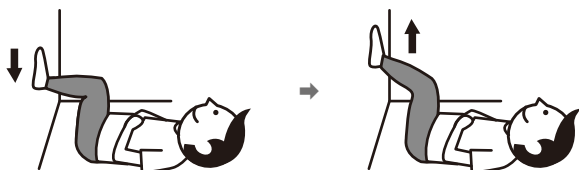
ザ ベスト ホームエクササイズ

足関節に対する 運動療法

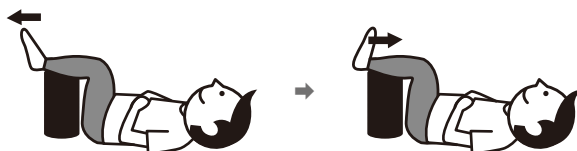
*このエクササイズは、セラピストと相談しながら行ってください

足のむくみをとる運動

壁についた足を上下させます



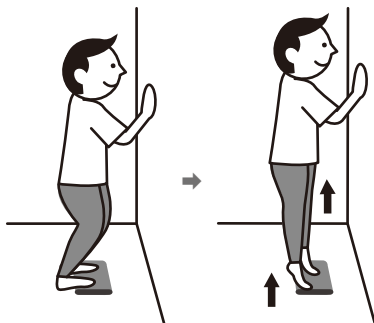
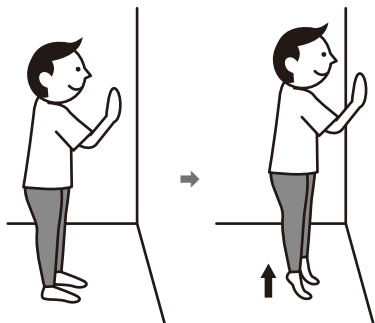
足首を高くあげ、上下に動かします



ふくらはぎの筋肉のトレーニング

身体姿勢を変えないように踵を上げます

踵を下げた状態からかかとを上げ、
踵を上げると同時にひざを伸ばします



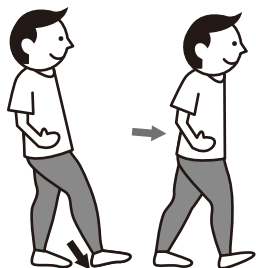
ヒラメ筋のストレッチ 腓腹筋のストレッチ

両膝を曲げてしゃがみ、
後脚をのびたまま
ゆっくりさらにのび
ます



足に体重をのせるトレーニング

踵を床に押し付け、つま先がつかない
限界の範囲まで前方に荷重します



足関節周囲筋のストレッチ

足関節の内反を意識します



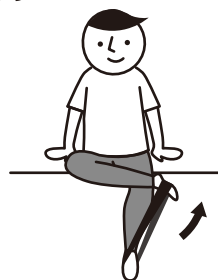
タオルギャザー

足の指でタオルを手繰り寄せます



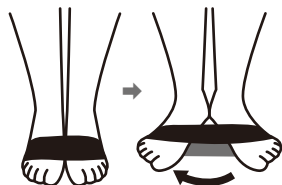
後脛骨筋のトレーニング

足関節底屈と内反を意識し
ます

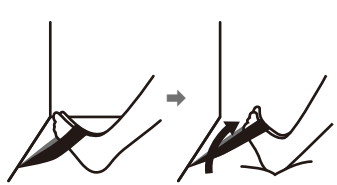


チューブを用いたトレーニング

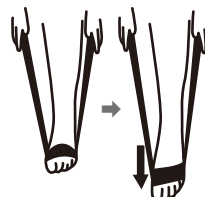
踵を離さず、小指側を上げる
ようにつま先を外に開きます



踵を床に押し付け、つま先を持ち
上げます



内返しが強まらないように、足部
の内側を下げることを意識します

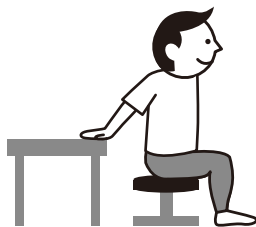


ザ ベスト ホームエクササイズ

肘関節に対する 運動療法

* このエクササイズは、セラピストと相談しながら行ってください

腕を後ろにのばして肘を
のばします



背屈荷重動作
胸の前で合掌します



肘を曲げる筋肉のトレーニング

上腕二頭筋
(手のひらを上)



腕橈骨筋
(親指を上)



上腕筋
(手のひらを下)



上腕二頭筋
(手のひらを上)



腕橈骨筋
(親指を上)



上腕筋
(手のひらを下)



上腕二頭筋
(これのみ肘を
のばす)



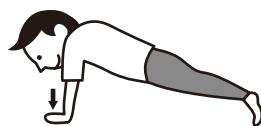
仰向けの状態、肘より先に置いたタオルを押し付けるようにします



仰向けになり、ダンベルを持って、前腕中間位で
肘をのばします



腕立て伏せ



プッシュアップ

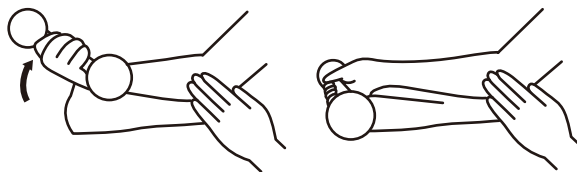


手関節筋群のトレーニング

ダンベルを握り、手首をそらせます



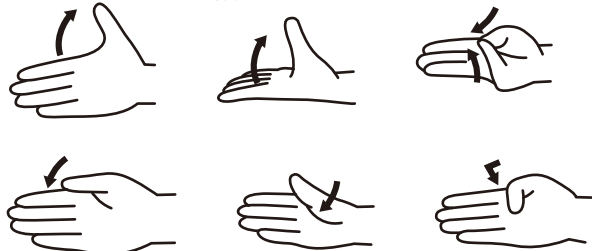
ダンベルを握り、小指側を強く握るようにします



細い棒（左）などを用いた運動から開始し、徐々
にペットボトル（右）など太いものに移行します



親指のトレーニング



母指球筋群への
ダイレクトストレッチ



手関節のストレッチ

前腕屈筋群



前腕伸筋群



ボールを握ります



ぞうきんを絞るようにします

