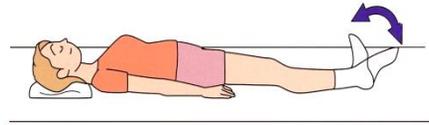


ホームエクササイズ

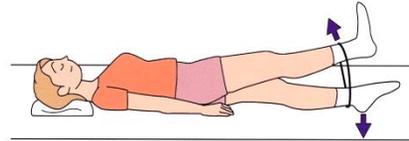
ホームエクササイズ：下肢編 足底背屈運動



大腿四頭筋のセッティング
膝窩に枕を敷き、押しつぶすように
大腿上部の筋肉に力を入れる



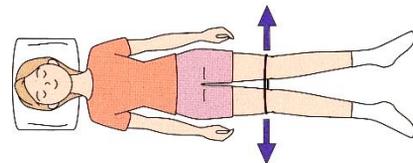
下肢伸展挙上
紐を足首に掛け、片側下肢を挙上し、
対側は床に押しつけるように力を入れる



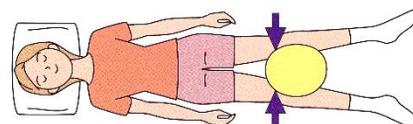
ブリッジ
膝立臥位より殿部を持ち上げる



股関節の外転運動
紐を大腿に巻き、脚を同時に開く



股関節の内転運動
ボール（クッション）を脚にはさみ、
脚を閉じる



リウマチと運動

関節可動域訓練と筋力トレーニングがあります
炎症期と非炎症期に分けて考えます
関節の使い過ぎには注意が必要です

体の状態に合わせて、
適切な運動を行いましょう！



医師あるいは理学療法士にご相談下さい

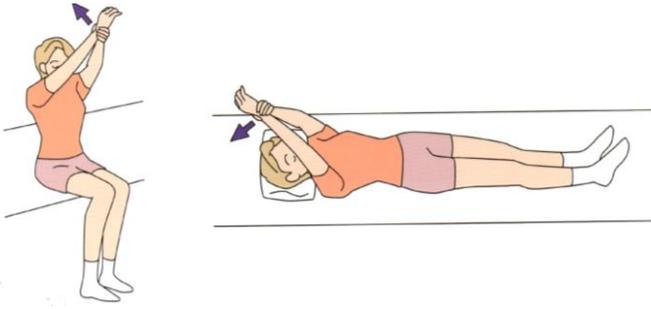


リウマチ体操のDVDがあります。スタッフに
ご相談下さい。

ホームエクササイズ：上肢編

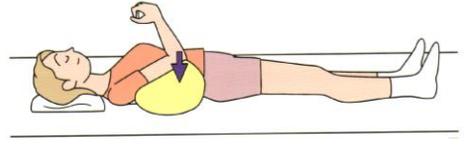
肩関節の挙上

手で反対側の手首をつかみ、持ち上げる



肩関節の伸展運動

ボール（クッション）をはさみ、肘を床に押しつけるように力を入れる



肩関節の回旋運動

肘を90°に曲げ、わきを閉じたまま手を開いたり閉じたりする



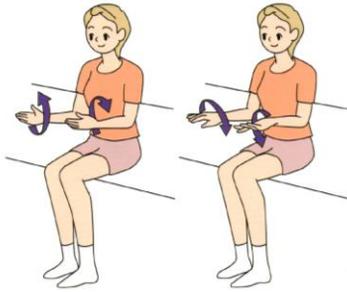
肩や腕の筋力強化

両手と腕で、ボール（クッション）を押しつぶすように力を入れる



回外・回内運動

肘を90°に曲げ、手のひらを上に向けたり、下に向けたりする

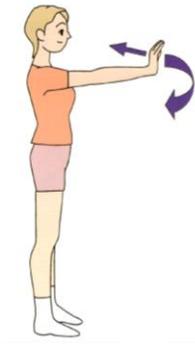


肘関節の屈伸運動

紐を前腕に掛け、互いに引っ張るように力を入れる



手関節の背屈/掌屈運動



手指の屈伸運動

タオルを丸め、指を握ったり開いたりする



手指を外へ開いたり、戻したりする



関節の動きを良くする運動です。
痛みのない範囲で、しっかり動かしましょう。