

## TKAの術前・術後の自主練習メニュー

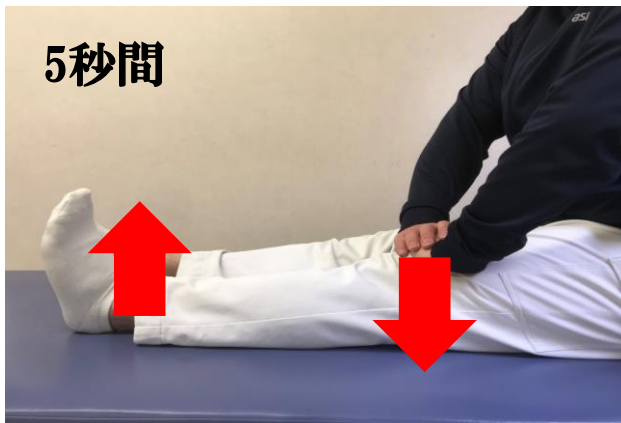
### ①足首の上下運動(10回×3)



目的; 下腿後面筋の柔軟性改善・浮腫管理

ポイント:  
◎足首の上げ下げを最後まで力を入れ、5秒かけてゆっくり行う

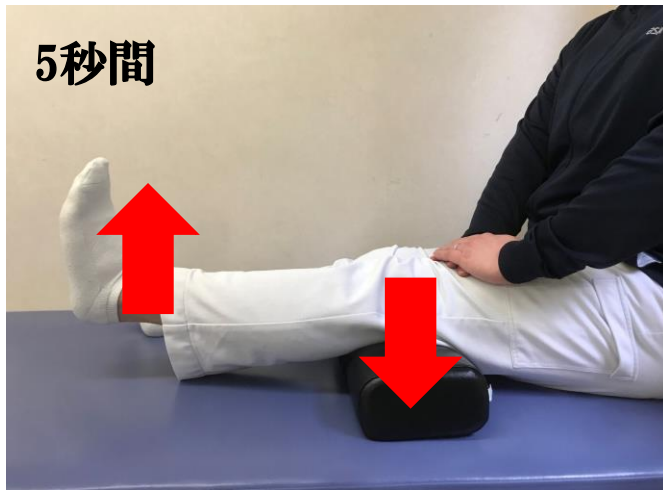
### ②膝伸ばし運動(2分)



目的; 膝の後方の筋肉、靭帯などの伸張性改善

ポイント: ◎足首を上げたまま膝を伸ばし切った状態で両手で5秒ほど膝を押す

### ③膝の自動伸展運動(10回×3)



目的;膝の前面の組織の癒着予防・改善

ポイント:

- ◎しっかりと膝が最後まで伸ばせるくらいの高さのクッションを使う
- ◎太ももがクッションから持ち上がらないように膝から先のための運動を行う
- ◎5秒かけてゆっくりと持ち上げる

### ④脚の開閉運動(10回×3)



目的;外側の筋肉の柔軟性改善

ポイント:

- ◎開く際は外くるぶしを上閉じる際は内くるぶしを上に向けた状態で脚の開閉を行う
- ◎どちらも踵から先に動かすようにすると動かしやすい

## ⑤チューブ引き膝曲げ(10回×3)



目的;膝を曲げる筋肉の柔軟性改善

ポイント:

◎上向きに寝て足首にゴムチューブ(赤、黄、白)を巻いた状態で踵を自分の方へ滑らせながら膝を曲げていく

◎この時、しっかりと力を入れて最後まで膝を曲げ切ることと、その後、伸ばし切ることを意識して行う

## ⑥膝の他動屈曲伸展運動(10回×3)



目的;膝の前面後面の筋肉の伸張性改善

ポイント:◎自分の脚の力で曲げ切ったところで、両手で足首の辺りを持ち、キュッともう一息曲げる

◎曲げ切った状態からすぐに伸ばし、伸ばし切った状態から両手で膝の上からキュッともう一息押し込む