

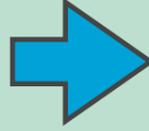
ホームエクササイズ

膝関節編

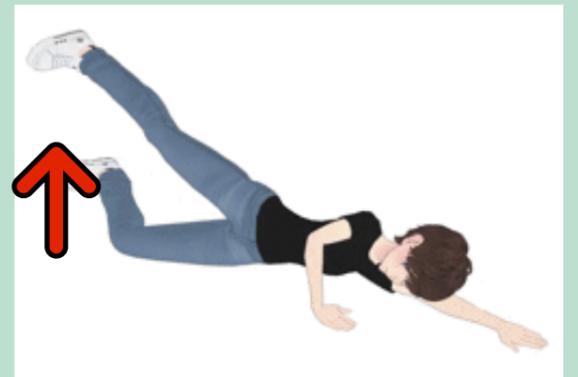
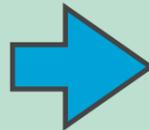
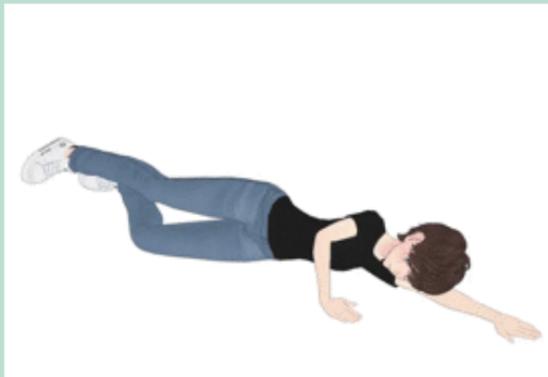
足上げ運動



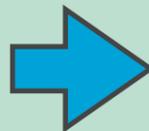
うちもも
ひきしめ運動



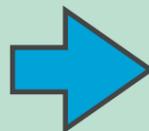
横向き
足上げ運動



膝曲げ運動



指開き
足踏み運動



※運動をして痛みが出る場合は中止してください

※足の指を開いたまま
左右交互に足踏みをする

健康増進リハビリネット

