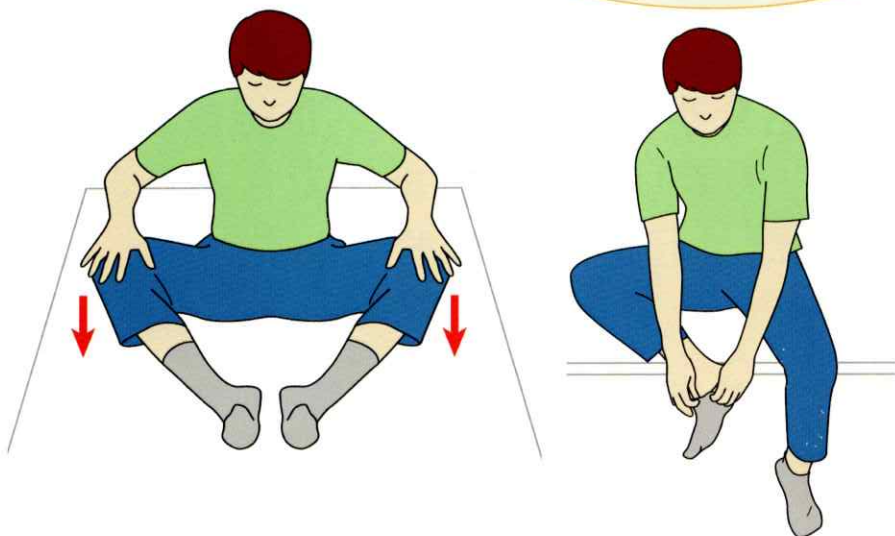




難易度 ★★★☆

股関節のストレッチ

靴下が履ける！



やり方

足を開きます。(大変な方は仰向けで足を開きます。)両手で膝の内側を反動をつけずにゆっくりと押します。

ポイント

息を吐きながら、内ももが伸びるのを感じましょう。

回数

30秒を1回として、3回繰り返します。お風呂上りにすると効果的です。

難易度 ★★★☆

腸腰筋エクササイズ

脚が持ち上げられる！



やり方

椅子に座り、両手で膝を押さえ抵抗をかけながら、太ももを挙げます。

ポイント

背筋を伸ばした状態で行います。

回数

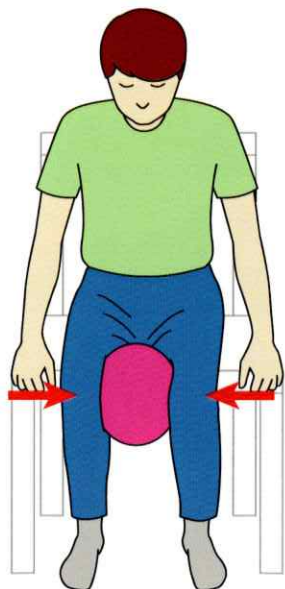
回数20回を1セットとして、午前と午後に行うのが目安です。



難易度 ★☆☆

内転筋エクササイズ

骨盤が安定する！



やり方

椅子に座り背筋を伸ばします。膝の間にボール（もしくはタオル）を挟み、両側の膝で強く挟みます。

ポイント

足の位置は固定し、膝のみを動かすようにします。

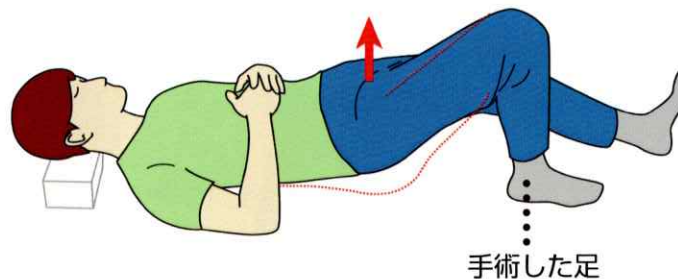
回数

10回を1セットとして、午前と午後に行うのが目安です。

難易度 ★★★

大殿筋エクササイズ

立ち上がりがスムーズになる！



やり方

仰向けで手術側の膝を立て、床を押すようにお尻を持ち上げます。手術を受けた方は両側の膝を立てて、左右同時にお尻を持ち上げます。

ポイント

手術した足のお尻に力が入っていることを意識しながら行います。

回数

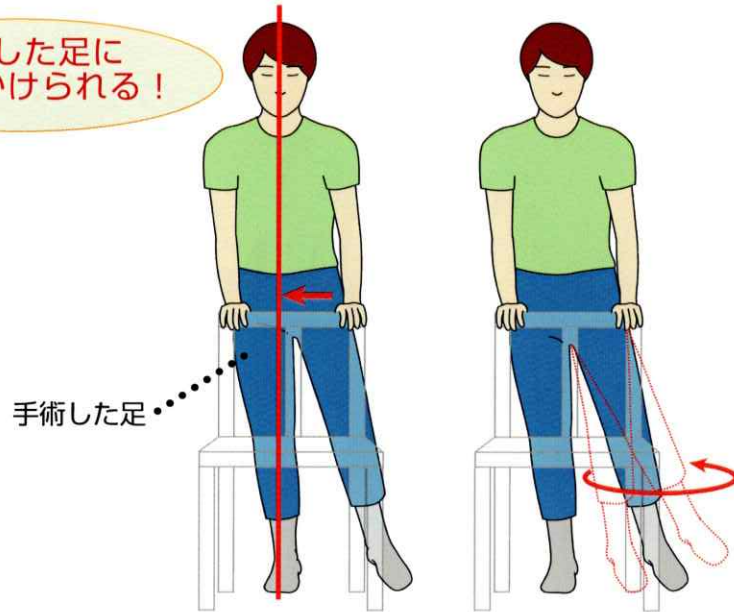
10回を1セットとして、午前と午後に行うのが目安です。



難易度 ★☆☆

外転筋エクササイズ①

手術した足に
体重をかけられる！



手術した足

やり方

イスの背もたれなどを持ち背筋を伸ばします。片脚立ちをし、反対の脚を浮かせ、足先で円を描きます。

ポイント

体が傾かないようにします。

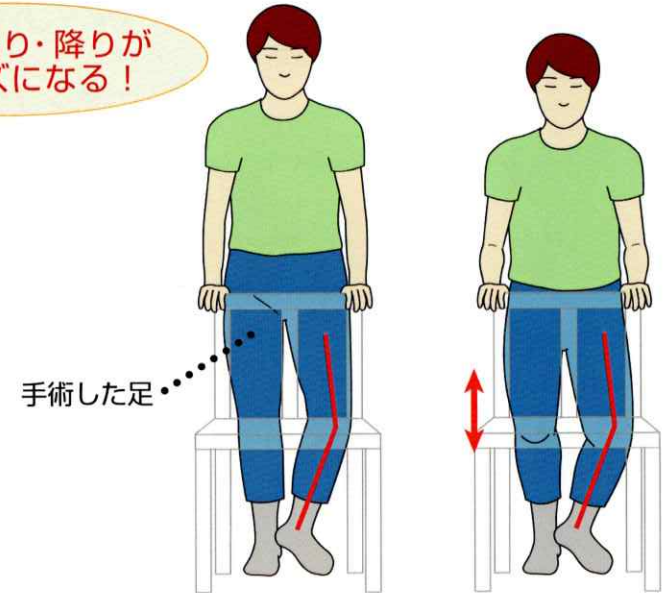
回数

10回を1セットとして、午前と午後に2セットずつ行うのが目安です。

難易度 ★☆☆

外転筋エクササイズ②

階段の上り・降りが
スムーズになる！



手術した足

やり方

手術側とは反対側の踵を手術側のくるぶしに添えた状態で、膝の屈伸運動を行います。

ポイント

手術側のおしり、膝に力があることを意識して行います。

回数

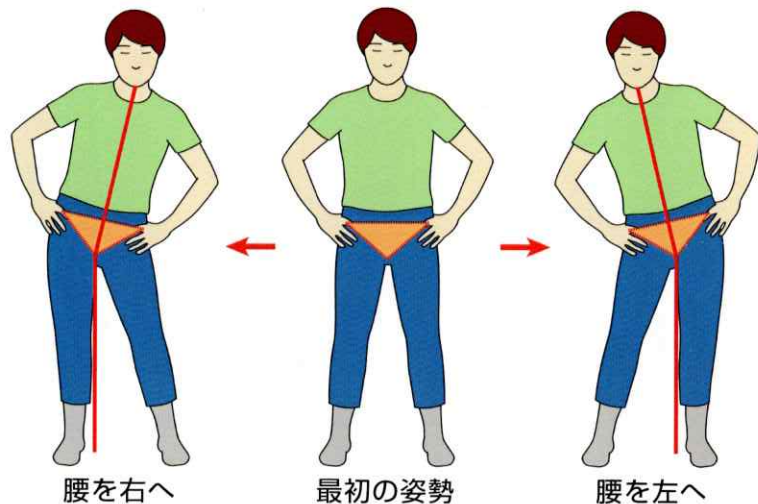
10回を1セットとして、午前と午後に2セットずつ行うのが目安です。



難易度 ★★☆☆

おしりフリフリ体操

足の長さがそろおう！



腰を右へ

最初の姿勢

腰を左へ

やり方

肩幅に足を開き、骨盤（腰骨）に手を当て、左右に振ります。

ポイント

骨盤の動きを意識しましょう。骨盤をしっかり横に張り出します。

回数

左右交互に10回を1セットとして、午前と午後に2セットずつ行うのが目安です。

やるべきではない姿勢

マッサージ店・ストレッチ店、リハビリなどで他人からの強い力が加わると脱臼しやすくなりますので「やるべきではない動作」として覚えておいてください。日常生活では特に制限はないので気にせずお過ごしください。

股関節屈曲・内旋

（膝を胸に近づけた状態からさらに内側に捻じった姿勢）



右側を手術した場合

股関節伸展・外旋

（つま先を外側に向けた姿勢でお尻を持ち上げる）



右側を手術した場合