

指さしイラスト

kāngfù xùnlìan zhōng shǐyòng de zìzhǔ xùnlìan  
① 康复训练中使用的自主训练 — [リハビリテーション療法士]  
[Self-training list]

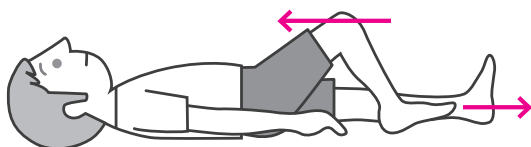
【用途】 自主練習用に患者さんにお渡しして使用できます。

● PT (臥位でできるトレーニング)

shuāngtuǐ jiāotì wānqū .

① 双腿交替弯曲。

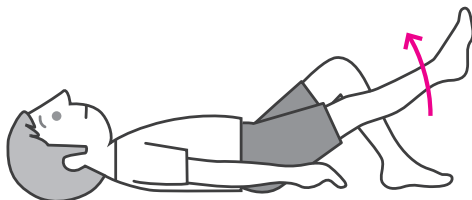
両方の足を交互に曲げる。



yícè xīgài wānqū , jiāng líng yícè tuǐ táiqǐ .

② 一侧膝盖弯曲，将另一侧腿抬起。

片ひざを立て、もう一方の足を持ち上げる。

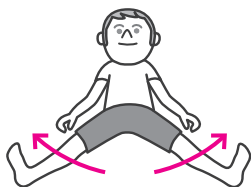


shuāngtuǐ xiàng zuǒyòu

③ 双腿向左右

liǎng biān kāibì .  
两边开闭。

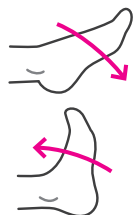
足を左右に開閉する。



jiǎojiǎn shàngxià yídòng .

④ 脚尖上下移动。

つま先を上下させる。



shuāngcè xīgài wānqū , táiqǐ

⑤ 双侧膝盖弯曲，抬起臀部。

tuǐbù .  
両ひざを立ててお尻を上げる。

