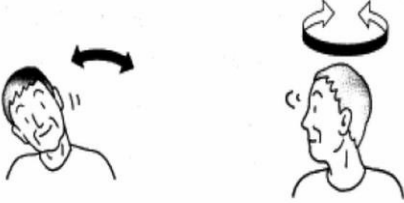


手術後ベッドでできる運動

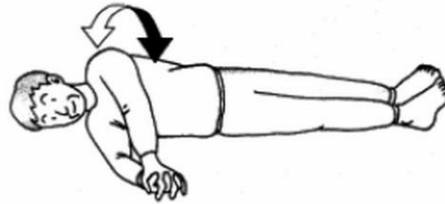
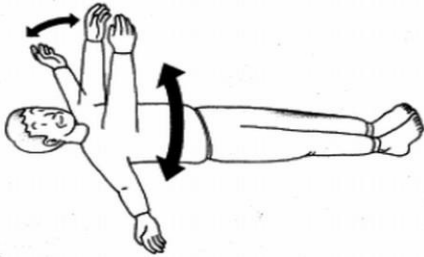
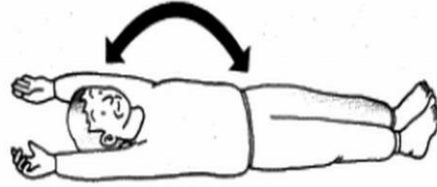
痛みがある場合は、無理をしないで下さい。

寝ている時間が長いと体の筋力と柔軟性がすぐに低下し始めます。ベッド上で手術部位に負担をかけない筋トレとストレッチをすぐに始めましょう。

○首の運動



○腕の運動

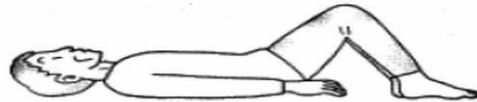


○腹筋運動

子宮卵巣摘出（開腹法）や開腹によるS字結腸法では禁忌です。



○尻あげ：膝を立てゆっくり尻を浮かせる。（10～30秒）



○膝の運動



○足上げ運動：（10～30秒）



○股関節の運動

陰嚢皮膚+鼠径部皮膚移植法では禁忌です。



○足首の運動

