

股関節周囲の筋力トレーニングの例

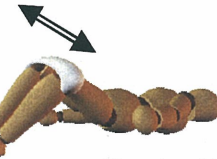
① ブリッジ

両膝を立てて臀部を持ち上げる。20秒停止し、ゆっくり元に戻す。



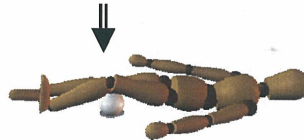
③ 股関節外転

セラバンドを膝部に巻き、両膝を立てた状態で股を開く。20秒間停止させて戻す。



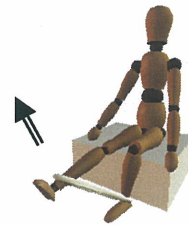
⑤ セッティング

膝の下にボール（タオルなど）を入れ、膝を伸ばしてボールをおさえつける。20秒間停止する。



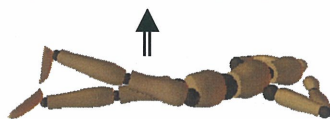
⑧ 膝伸展

坐ってセラバンドを両足首上部に巻く。患側膝を伸ばして20秒間停止させる。



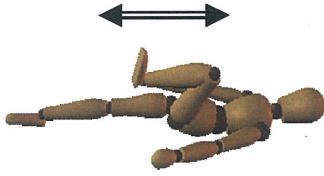
⑨ 股関節伸展

うつぶせになり、患側下肢を伸ばした状態で後ろに持ち上げる。20秒間停止させもとに戻す。



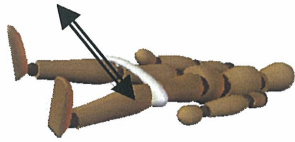
② 股関節屈伸

患側脚を曲げたり伸ばしたりする。



④

両膝を伸ばして脚を開く。



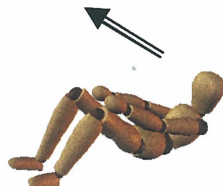
⑥ SLR

膝を伸ばした状態で下肢を持ち上げる。20秒間停止させ、もとに戻す。



⑦ 腹筋運動

両手を前に伸ばし、肩甲骨が浮く程度まで上半身を起こす。20秒間停止させゆっくりもとに戻す。



『神宮司誠也ほか。代表的疾患のリハビリテーション。変形性股関節症。整形外科 55巻 8号 995頁より引用』