

ottobock.



フィットネスアプリ 義足編

Fitness for amputees

切断者のためのフィットネス



オットーボック フィットネスアプリ



Fitness for amputees

切断者のためのフィットネス

<フィットネスアプリとは>

タブレット端末にダウンロードし、気軽にフィットネスができる切断者の皆様のためのアプリです。

既に義足を装着されている方や、これから義足を使用開始される方が、ご自身でできる様々なエクササイズをご紹介します。

切断者のトレーニングを担当しているオットーボックのセラピストが監修しています。

- ・エクササイズは、道具を必要としないか、または簡単な道具だけを使用するものばかりです。
- ・シンプルな動作が多く、動画やイラストで分かりやすく説明しています。
- ・ご自宅で簡単に実践する事ができます。

<エクササイズの種類>

エクササイズの種類ごとに目的があります。

- ・Strength & Endurance：主に歩行の基礎となる上肢と体幹の筋力強化を目的としています。
- ・Coordination & Balance：どのように自信を持って義足で立つ事ができるか。その結果として、快適でより自然な動きや歩行を獲得することを目的としています。
- ・Stretch & Relax：筋肉の柔軟性を獲得することを目的としています。

エクササイズは3段階のレベルより選択する事ができます。

- ・Easy：初級レベル 最近義足の装着を開始した方、今までトレーニング経験のない方
- ・Normal：中級レベル 日常的に義足を装着し歩行している方
- ・Difficult：上級レベル 義足歴も長く、ご自身の義足に自信を持たれている方

<簡単操作>

- ・分かりやすい動画で簡単に始められます。
- ・自身のレベルに適したトレーニング構築が簡単に行えます。
- ・トレーニングの進捗状況や経過時間を確認する事ができます。

<ダウンロード>

- ・アプリストアから”Fitness for amputees”で検索
- ・QRコードをスキャン

対象：Android，iOS



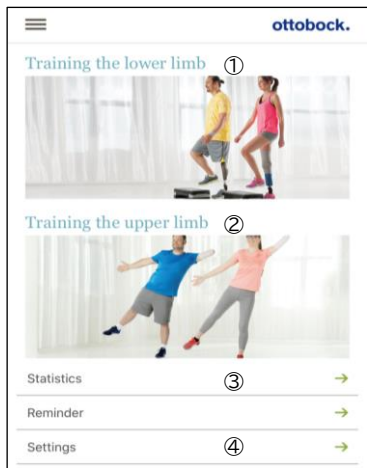
Android



iOS

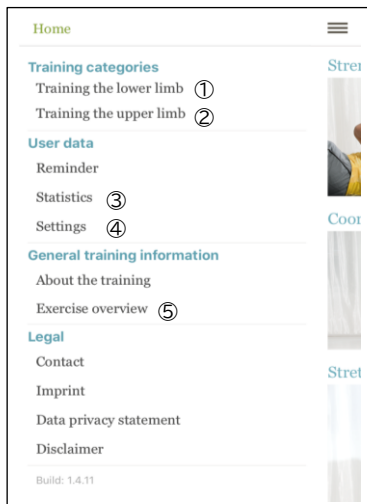
1)基本機能

1. メニュー



アプリ起動時

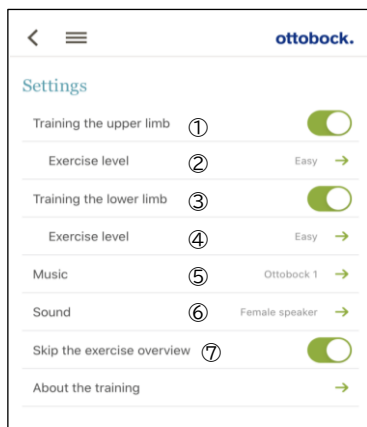
- ① 義足エクササイズ
- ② 義手エクササイズ
- ③ エクササイズ状況
エクササイズの経過時間やレベルなどを表示します
- ④ セッティング
①と②のどちらかのみ表示されるように設定する事が可能です



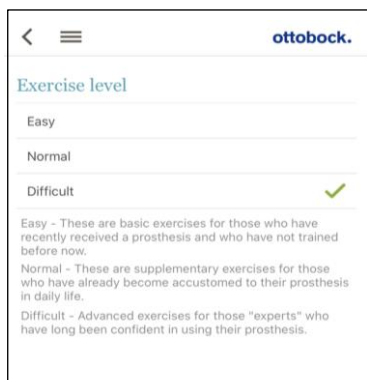
メニュー

- ① 義足エクササイズ
- ② 義手エクササイズ
- ③ エクササイズ状況
エクササイズの経過時間やレベルなどを表示します
- ④ セッティング
①と②のどちらかのみ表示されるように設定する事が可能です
- ⑤ エクササイズオーバービュー
全エクササイズの一覧です
各エクササイズのレベル毎の違いを確認できます

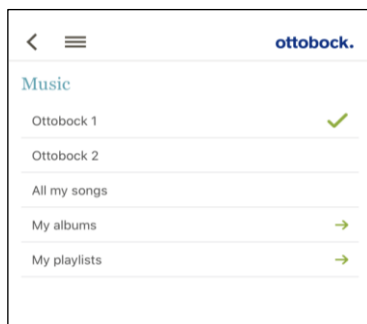
2. セッティング



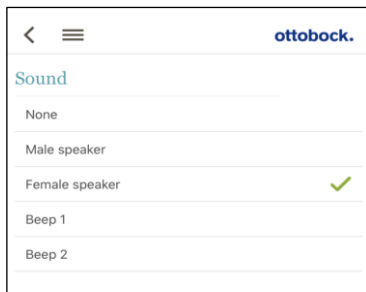
- ① 義足エクササイズ
OFFにすると起動時に表示されません
- ② 義足エクササイズのレベル
Easy/Normal/Difficultの3段階より選択
- ③ 義手エクササイズ
OFFにすると起動時に表示されません
- ④ 義手エクササイズのレベル
Easy/Normal/Difficultの3段階より選択
- ⑤ エクササイズ時のミュージック
- ⑥ エクササイズ時のアナウンス
- ⑦ エクササイズオーバービューON/OFF



エクササイズレベルの選択
Easy/Normal/Difficultの3段階より選択します。



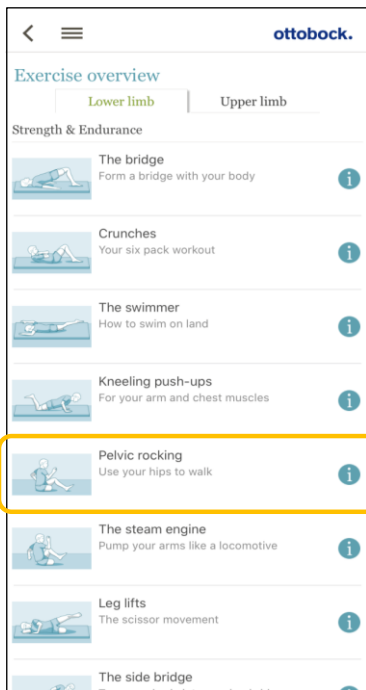
エクササイズ時のミュージック選択
登録されているミュージックか、好みのミュージックを選択できます。



エクササイズ時のアナウンス選択

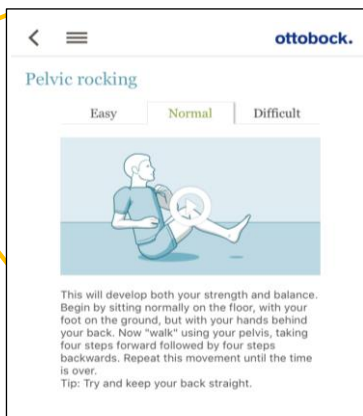
開始時などのアナウンスを、男性の声、女性の声、2種類のビーブ音より選択できます。

3. エクササイズのオーバービュー



選択可能なエクササイズを一覧で見ることができます。

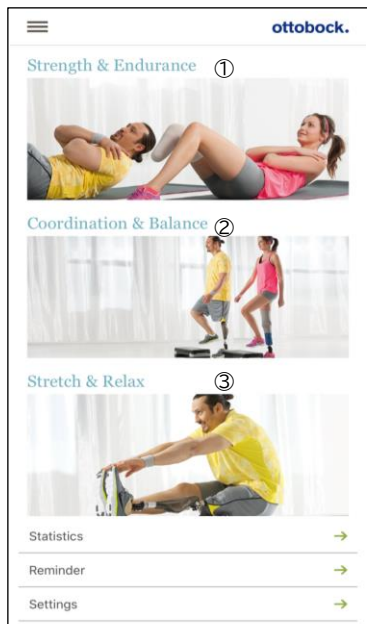
エクササイズを選択すると、レベル毎のエクササイズを動画で見ることができます。



画像をタッチすると、エクササイズが再生されます。

2). 基本的な使い方

1. 義足エクササイズメニュー



実施するエクササイズを選択します。

① Strength & Endurance

義足を装着せず行う、筋力や持久力アップのためのエクササイズ

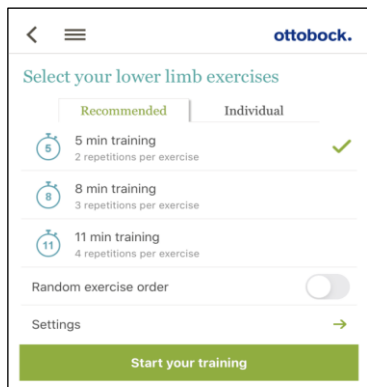
② Coordination & Balance

義足を装着し行う、全身のバランス運動とバランス感覚を養うためのエクササイズ

③ Stretch & Relax

義足を装着せず行う、筋肉をリラックスさせ拘縮した筋肉の柔軟性を獲得するためのエクササイズ

2. 「推奨」エクササイズの設定



「Recommended」タブを選択します

エクササイズは4種類ずつ表示されます。

エクササイズは入れ替わります。

エクササイズ時間を選択します

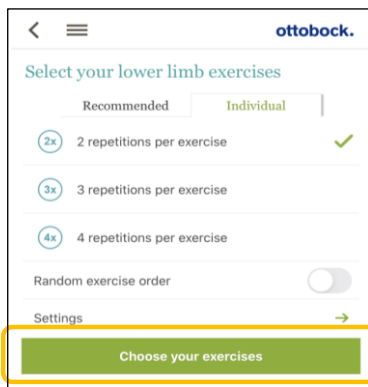
5分トレーニング : 繰り返し回数2回

8分トレーニング : 繰り返し回数3回

11分トレーニング : 繰り返し回数4回

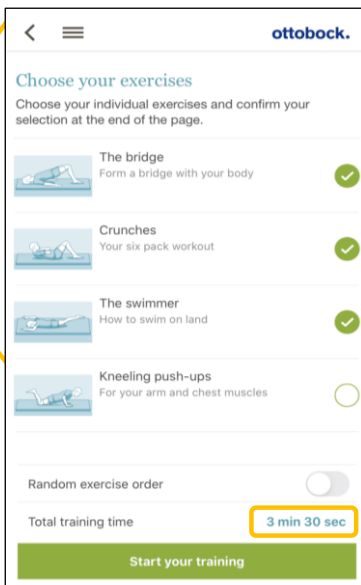
「Start your training」でエクササイズが開始します。

3. 「個別」エクササイズの設定



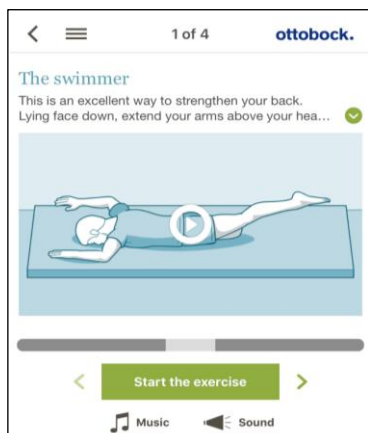
「Individual」タブを選択します。
エクササイズの繰返し回数を選択します。

「choose your exercises」で実施したいエクササイズを選択します。



トータルのエクササイズ時間が表示されます。
「Start your training」でエクササイズが開始します。

4. エクササイズ開始



「Start the exercise」でエクササイズを開始します。
動画を見ながら、エクササイズを行う事ができます。

4)エクササイズの種類

<Strength & Endurance>

主に歩行の基礎となる、上肢と体幹の筋力強化のためのエクササイズ

1. The Bridge

背筋と大腿部の強化に最適なエクササイズです。

<Easy>



マットに仰向けになります。

膝を曲げ、足底をマットにつけます。

骨盤を持ち上げ、肩から膝まで一直線になるようにします。

ゆっくり腰を下ろし、元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：

切断肢を健側と平行になるようにしてみましょう。

<Normal>



マットに仰向けになります。

膝を曲げ、足底をマットにつけます。

骨盤を持ち上げ、肩から膝まで一直線になるようにします。

そのまま**4秒間キープ**し、ゆっくり腰を下ろします。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：

切断肢を健側と平行になるようにしてみましょう

<Difficult>



マットに仰向けになります。

膝を曲げ、足底をマットにつけます。

骨盤を持ち上げ、肩から膝まで一直線になるようにします。

足関節を4回底背屈させ、ゆっくり腰を下ろします。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：

切断肢を健側と平行になるようにしてみましょう。

2. Crunches

安定に重要な腹筋を強化します。

<Easy>



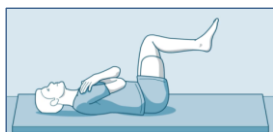
マットに仰向けになります。
膝を曲げ、足底をマットにつけます。
腕を胸の前で組みます。
上体と頭を、両肩が床から完全に離れるまで持ち上げます。
ゆっくり元の位置に戻します。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：

上体のみを持ち上げ、股関節は曲げないようにしましょう。
呼吸は通常通り行います。

<Normal>



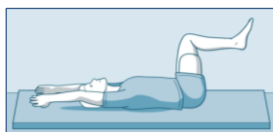
マットに仰向けになります。
健側の膝を曲げ、床から浮かせます。
腕を胸の前で組みます。
上体と頭を、両肩が床から完全に離れるまで持ち上げます。
ゆっくり元の位置に戻します。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：

上体のみを持ち上げ、股関節は曲げないようにしましょう。
呼吸は通常通り行います。

<Difficult>



マットに仰向けになります。
健側の膝を曲げ、床から浮かせます。
両腕は頭の上方に真っ直ぐ伸ばします。
上体と頭を、両腕が天井の方を向くまで持ち上げます。
ゆっくり元の位置に戻します。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

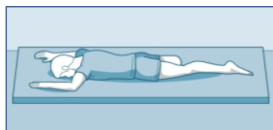
ヒント：

上体のみを持ち上げ、股関節は曲げないようにしましょう。
呼吸は通常通り行います。

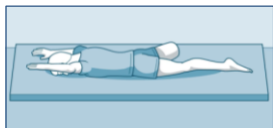
3. The Swimmer

背筋力強化に最適なエクササイズです

<Easy>



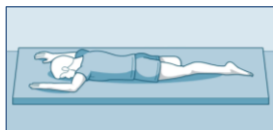
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
左手と右足を、床から完全に離れるまで持ち上げます。
反対側も行います。



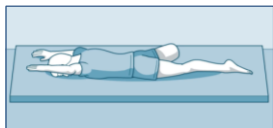
制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
腹筋を意識して、お臍を引込めるようにしましょう。

<Normal>



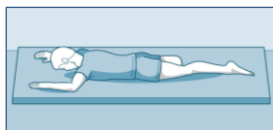
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
左手と右足を、床から完全に離れるまで持ち上げ、**4秒間キープ**します。
反対側も行います。



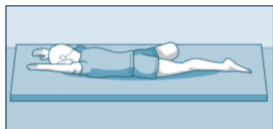
制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
腹筋を意識して、お臍を引込めるようにしましょう。

<Difficult>



マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
二重あごを作るように、床の方を見ながら頭を持ち上げます。
左手と右足を、床から完全に離れるまで持ち上げ、**4秒間キープ**します。
反対側も行います。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
腹筋を意識して、お臍を引込めるようにしましょう。

4. Kneeling Push-Ups

スタミナの強化と上肢の筋力強化に最適なエクササイズです。

<Easy>



四つん這いの姿勢になり、体幹を真っ直ぐに保ちます。
床との距離が数センチになるまで腕立て伏せを行います。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。



ヒント：

両股関節の高さが同じになるように、断端の支持にクッションを使いましょう。

<Normal>



四つん這いの姿勢になり、体幹を真っ直ぐに保ちます。
床との距離が数センチになるまで腕立て伏せを行います。
肘を曲げている状態を4秒間キープします。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。



ヒント：

両股関節の高さが同じになるように、断端の支持にクッションを使いましょう。

<Difficult>



四つん這いの姿勢になり、体幹を真っ直ぐに保ちます。
上体を後方へそらします。
低い位置に上体を下げ、前方へ移動させます。
そこから元の位置に戻ります。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。



ヒント：

両股関節の高さが同じになるように、断端の支持にクッションを使いましょう。



5. Pelvic Rocking

筋力とバランス感覚の両方を強化できるエクササイズです。

<Easy>



健側足部を床に着けて座ります。
骨盤を使って、4歩前へ歩き、4歩後ろへ歩きます。
必要であれば推進力獲得のため、両腕を振ってください。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。



ヒント：
体幹を真っ直ぐに保つようにしましょう。

<Normal>



健側足部を床に着けて座り、両腕を後ろに組みます。
骨盤を使って、4歩前へ歩き、4歩後ろへ歩きます。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。



ヒント：
体幹を真っ直ぐに保つようにしましょう。

<Difficult>



健側足部を浮かせて、床に座ります。
骨盤を使って、4歩前へ歩き、4歩後ろへ歩きます。
バランスを保つために両腕も使います。

制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。



ヒント：
体幹を真っ直ぐに保つようにしましょう。

6. The Steam Engine

筋力とバランス感覚の両方を強化できるエクササイズです。

<Easy>



健側を伸ばして座ります。
脇を股関節方向へ寄せ、腹筋運動を行いながら右脚を上げます。
左腕の肘を右膝または断端末に触れるようにします。

元の位置に戻り、反対側も行います。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
可能な限り上体を起こして座るようにしましょう。

<Normal>



健側を伸ばして座ります。
脇を股関節方向へ寄せ、腹筋運動を行いながら右脚を上げます。
左腕の肘を右膝または断端末に触れるようにします。
このまま**4秒間キープ**します

元の位置に戻り、反対側も行います。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
可能な限り上体を起こして座るようにしましょう。

<Difficult>



健側を伸ばして座ります。
右脚を上げ、右腕を身体から離すように真っすぐ伸ばします。
左肘を右膝または断端末に触れるようにします。

元の位置に戻り、反対側も行います。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
可能な限り上体を起こして座るようにしましょう。

7. Leg Lifts

大腿部の筋力強化に効果的なエクササイズです

<Easy>



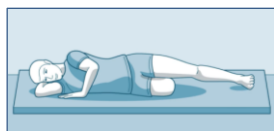
横向きになり、下側の腕を頭の下に置きます。
股関節と膝関節は曲げます。
ゆっくり上側の脚を持ち上げ、ゆっくり元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。
反対向きになり同様の動きを行います。

ヒント：
安定を保つように心がけましょう。
呼吸は通常通り行います。

<Normal>



横向きになり、下側の腕を頭の下に置きます。
股関節と膝関節は伸ばします。
ゆっくり上側の脚を持ち上げ、ゆっくり元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。
反対向きになり同様の動きを行います。

ヒント：
安定を保つように心がけましょう。
呼吸は通常通り行います。

<Difficult>



横向きになり、下側の腕を頭の下に置きます。
股関節と膝関節は伸ばします。
ゆっくり上側の脚を持ち上げ、下側の脚も持ち上げます。
ゆっくり元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。
反対向きになり同様の動きを行います。

ヒント：
安定を保つように心がけましょう。
呼吸は通常通り行います。

8. The Side Bridge

筋力強化と安定力強化に効果的なエクササイズです。

<Easy>



健側を下にして横座りになり、下側の腕に寄りかかるようにします。
股関節は伸ばし、膝関節は曲げます。
体幹が真っ直ぐになるまで、骨盤を持ち上げます。
ゆっくり元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
股関節が曲がらないようにしましょう。

<Normal>



健側を下にして横座りになり、下側の腕に寄りかかるようにします。
股関節は伸ばし、膝関節は曲げます。
体幹が真っ直ぐになるまで、骨盤を持ち上げ、**4秒間キープ**します
ゆっくり元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
股関節が曲がらないようにしましょう。

<Difficult>



健側を下にして横座りになり、下側の腕に寄りかかるようにします。
股関節は伸ばし、膝関節は曲げます。
体幹が真っ直ぐになるまで、骨盤を持ち上げます。
同時に切断肢も持ち上げます。
ゆっくり元の位置に戻します。



制限時間まで、適度な速さで繰り返し行います。

ヒント：
股関節が曲がらないようにしましょう。

<Coordination & Balance>

義足を装着し行う、全身のバランス運動とバランス感覚を養うためのエクササイズ

1. Criss Cross

いつでもどこでも出来る、バランスエクササイズです。

<Easy>



床に十字の線を書く、または床のタイルなどを利用します。
健側を内側にし、十字枠の手前の位置に立ちます。
義足側に体重を移動し、健側のつま先で別の枠をゆっくりタップします。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：
タップする音が出ないようにやってみましょう。

<Normal>



床に十字の線を書く、または床のタイルなどを利用します。
健側を外側にし、十字枠の手前の位置に立ちます。
義足側に体重を移動し、健側のつま先で別の枠をゆっくりタップします。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：
タップする音が出ないようにやってみましょう。

<Difficult>



床に十字の線を書く、または床のタイルなどを利用します。
健側を内側にし、十字枠の手前の位置に立ちます。
タオルの上に立ちます。
義足側に体重を移動し、健側のつま先で別の枠をゆっくりタップします。

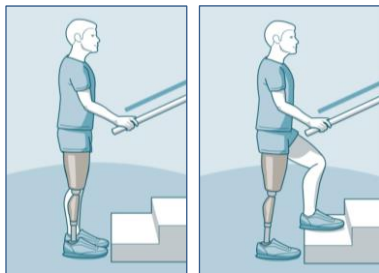
制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：
タップする音が出ないようにやってみましょう。

2. Step On Up

全身のバランス運動とバランス感覚を得るためのエクササイズです。
手すりのある階段を利用します。

<Easy>



階段の方を向いて立ちます。

義足側に体重を移動し、ゆっくり健側を1つ上の段に置き戻します。

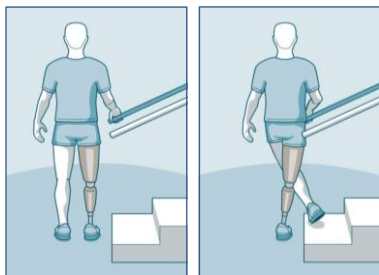
この時、音をたてないようにしてみましょう。

制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：

しっかり手すりを掴み、バランスを保つようにしましょう。

<Normal>



義足を階段側にし、階段に対して横向きに立ちます。

ゆっくり健側のつま先を1つ上の段にタップし戻します。

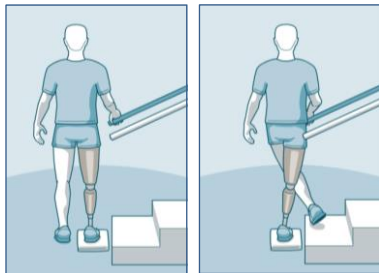
この時、音をたてないようにしてみましょう。

制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：

しっかり手すりを掴み、バランスを保つようにしましょう。

<Difficult>



義足を階段側にし、階段に対して横向きに立ちます。

タオルの上に立ちます。

ゆっくり健側のつま先を1つ上の段にタップし戻します。

この時、音をたてないようにしてみましょう。

制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：

しっかり手すりを掴み、バランスを保つようにしましょう。

3. Tightrope Walk

このエクササイズはどこでも出来ます。

唯一必要なのは、集中して歩く事ができるスペースのみです。

<Easy>



真っ直ぐな線をイメージするか実際に線の上で行います。
この線の上を一步ずつ、足を閉じるように、他方の足の前に足を置くように歩きます。

制限時間まで繰り返し行います。

ヒント：

前方を見て、膝継手が曲がらないように注意しましょう。
特に大腿義足の場合は注意してください。

<Normal>



真っ直ぐな線をイメージするか実際に線の上で行います。
両腕を後方で組み、線の上を一步ずつ、足を閉じるように、他方の足の前に足を置くように歩きます。

制限時間まで繰り返し行います。

ヒント：

前方を見て、膝継手が曲がらないように注意しましょう。
特に大腿義足の場合は注意してください。

<Difficult>



真っ直ぐな線をイメージするか実際に線の上で行います。
この線の上を一步ずつ**後方に歩きます**。
足を閉じるように、他方の後に足を置くように歩きます。

制限時間まで繰り返し行います。

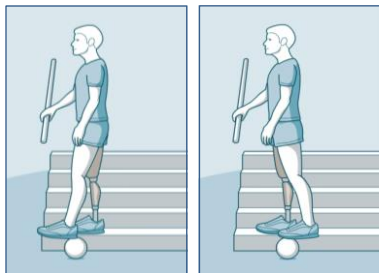
ヒント：

前方を見て、膝継手が曲がらないように注意しましょう。
特に大腿義足の場合は注意してください。

4. Overhang Football

全身のバランス運動とバランス感覚の獲得を楽しんで行う事ができます。
手すりのある階段を利用します。

<Easy>

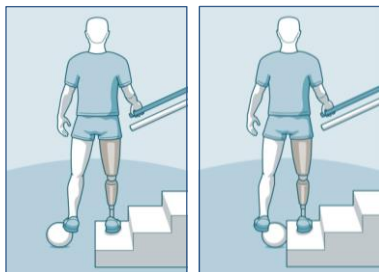


義足を段の上に乗せ、横向きに立ちます。
健側でボールを前後に転がします。

制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：
下を見ないようにしましょう。
股関節が捻じれないように気を付けましょう。
手すりを掴んでバランスを保つようにしましょう。

<Normal>

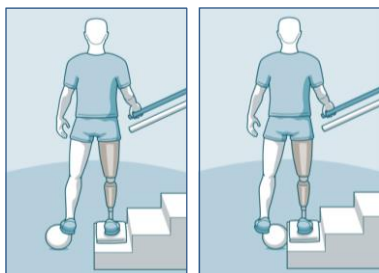


義足を段の上に乗せ、横向きに立ちます。
健側でボールを左右に転がします。

制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：
下を見ないようにしましょう。
股関節が捻じれないように気を付けましょう。
手すりを掴んでバランスを保つようにしましょう。

<Difficult>



タオルを段の上に置きます。
義足を段の上に乗せ、横向きに立ちます。
健側でボールを左右に転がします。

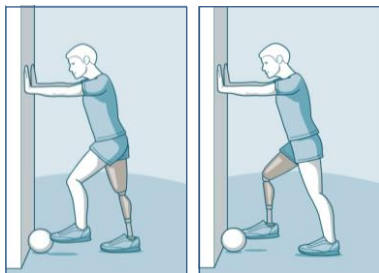
制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：
下を見ないようにしましょう。
股関節が捻じれないように気を付けましょう。
手すりを掴んでバランスを保つようにしましょう。

5. Kicker

正しいバランス感覚を養います。

<Easy>



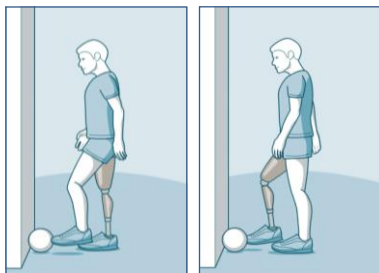
壁に向かって立ち、ボールは壁側に置きます。
両手を壁につき、身体を支えます。

ボールを健側で優しく、転がり出ないように蹴ります。
次に義足で同じようにボールを蹴ります。
制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：

ボールを蹴る方の脚は、他方の脚より後方に蹴り上げるようにしましょう。

<Normal>



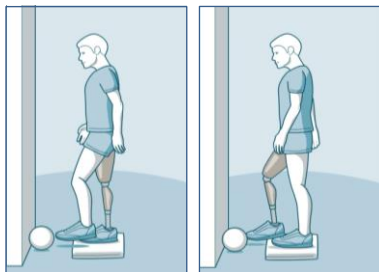
壁に向かって立ち、ボールは壁側に置きます。
壁には寄りかからないように立ちます。

ボールを健側で優しく、転がり出ないように蹴ります。
次に義足で同じようにボールを蹴ります。
制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：

ボールを蹴る方の脚は、他方の脚より後方に蹴り上げるようにしましょう。

<Difficult>



壁に向かってタオルの上に立ち、ボールは壁側に置きます。
壁には寄りかからないように立ちます。

ボールを健側で優しく、転がり出ないように蹴ります。
次に義足で同じようにボールを蹴ります。
制限時間まで繰り返していきます。

ヒント：

ボールを蹴る方の脚は、他方の脚より後方に蹴り上げるようにしましょう。

6. Ball pass

さらにバランス感覚を向上させる**上級者向け**エクササイズです。
手すりなど体を支えられる物の近くで、転倒に注意して行います。

<Easy>



一方の脚を持ち上げ、ボールを大腿部の下を通し、他方の手にボールをパスします。

反対側も行います。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：

できるだけ素早く足を持ち上げられるようにしましょう。
身体が必要以上に前のめりにならないようにしましょう。

<Normal>



一方の脚を持ち上げ、ボールを大腿部の下を通し、他方の手にボールを2回パスします。

反対側も行います。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：

できるだけ素早く足を持ち上げられるようにしましょう。
身体が必要以上に前のめりにならないようにしましょう。

<Difficult>



タオルの上に立ちます。

一方の脚を持ち上げ、ボールを大腿部の下を通し、他方の手にボールをパスします。

反対側も行います。

制限時間まで繰り返して行います。

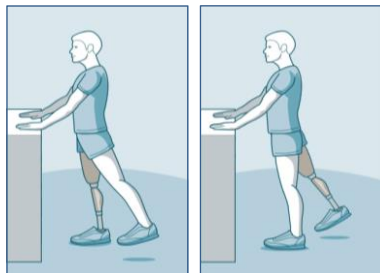
ヒント：

できるだけ素早く足を持ち上げられるようにしましょう。
身体が必要以上に前のめりにならないようにしましょう。

7. Abductor Exercise

簡単に行える、股関節周りの筋肉強化エクササイズです。
ながらエクササイズに最適です。

<Easy>

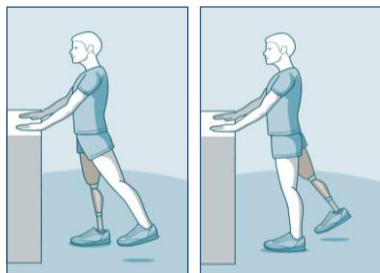


カウンターなど安定した場所で身体を支えます。
脚を斜め後方に伸ばします。
足部が回旋しないように注意します。
元に位置に戻し、反対側も行います。
制限時間まで繰り返し行います。

ヒント：

腹筋を適度に緊張させ、背筋を伸ばした状態を保つように心がけましょう。

<Normal>

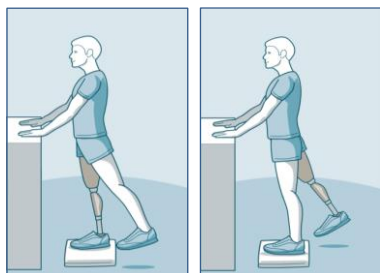


カウンターなど安定した場所で身体を支えます。
脚を斜め後方に伸ばし、そのまま**4秒間キープ**します。
足部が回旋しないように注意します。
元に位置に戻し、反対側も行います。
制限時間まで繰り返し行います。

ヒント：

腹筋を適度に緊張させ、背筋を伸ばした状態を保つように心がけましょう。

<Difficult>



タオルの上に立ちます。
カウンターなど安定した場所で身体を支えます。
脚を斜め後方に伸ばします。
足部が回旋しないように注意します。
元に位置に戻し、反対側も行います。
制限時間まで繰り返し行います。

ヒント：

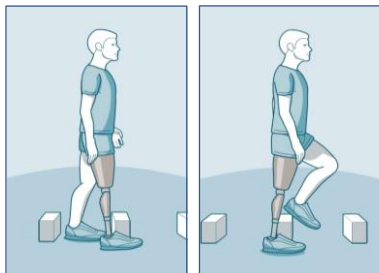
腹筋を適度に緊張させ、背筋を伸ばした状態を保つように心がけましょう。

8. Steeplechase

一方だけに設置する障害物コースは完璧な全身のバランス運動の獲得に役立ちます。

上級者向けです。

<Easy>

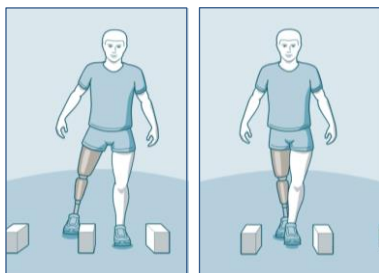


ブロックなどの障害物を、50cmおきにまっすぐ並べます。
義足はラインの外側を、健側はブロックを越えて、ゆっくり歩きます。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：
音をたてないように歩いてみましょう。

<Normal>

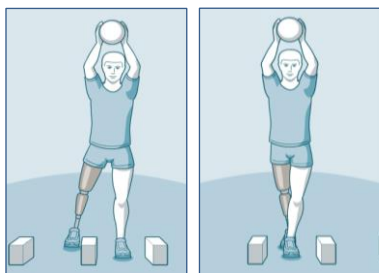


ブロックなどの障害物を、50cmおきにまっすぐ並べます。
健側方向に、ゆっくり横歩きをします。
その際、義足はラインの外側を、健側はブロックを越えるようにします。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：
音をたてないように歩いてみましょう。

<Difficult>



ブロックなどの障害物を、50cmおきにまっすぐ並べます。
風船などを頭の上で持ちます。
健側方向にゆっくり横歩きをします。
その際、義足はラインの外側を、健側はブロックを越えるようにします。

制限時間まで繰り返して行います。

ヒント：
音をたてないように歩いてみましょう。

<Stretch & Relax>

拘縮した筋肉を柔軟にするためのエクササイズ

ゆっくりと十分に時間をかけて行ってください。

「Stretch & Relax」にはレベル分けはありません。

1. Hip flexors

股関節の屈曲筋のストレッチをします。

<断端のストレッチ>



マットに四つん這いの姿勢になります。
断端を後方に伸ばします。



ゆっくり腰を持ち上げ、股関節の屈曲筋を伸ばします。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり腰を下ろします。

ヒント：
断端に痛みを感じる場合は、タオルを下に敷いてください。

<健側のストレッチ>



マットに四つん這いの姿勢になります。
健側を後方に伸ばします。



ゆっくり腰を持ち上げ、股関節の屈曲筋を伸ばします。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり腰を下ろします。

ヒント：
断端に痛みを感じる場合は、タオルを下に敷いてください。

2. Hip extensors

股関節の伸展筋のストレッチをします。



マットに脚を前方へ伸ばした状態で座ります。



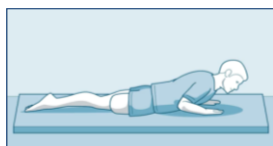
ゆっくり腰を曲げ、股関節の伸展筋を伸ばします。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり戻します。

ヒント：

つま先に触れることができなくても、脛の骨を触るところから開始し、少しずつストレッチを続けてください。

3. Straight abdominal muscles

腹筋のストレッチをします。



マットにうつ伏せになります。
手は肩の下あたりに置きます。



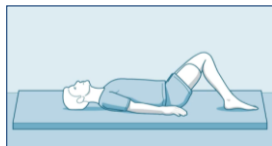
腕で上体をゆっくり持ち上げます。
骨盤と断端・健側は床に着いたままにします。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり戻します。

ヒント：

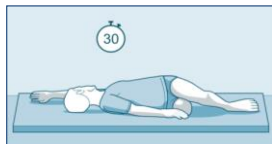
深く呼吸を行い、しっかり筋肉が伸びるのを感じてください。

4. Oblique abdominal muscles

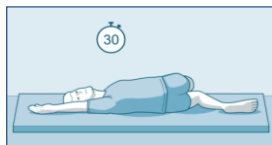
腹斜筋のストレッチをします。



マットに仰向けになります。
股関節と膝を曲げ、腕は身体の横に置きます。



一方の腕を頭の上方に伸ばし、腕を見るように頭を向けます。
腕と反対側に脚をゆっくりねじります。
そのまま30秒間キープし、ゆっくり戻します。



反対側も同様に、腕と反対側に脚をゆっくりねじります。
そのまま30秒間キープし、ゆっくり戻します。

ヒント：
肩が浮いてしまう場合も、少しずつストレッチを続けてください。

5. Adductor stretch

大腿部の内転筋のストレッチをします。

この筋肉は立位時や歩行時に重要な筋肉です。



脚を前方と後方へ伸ばした状態で座ります。



後方へ伸ばした側へ身体をねじります。
そのまま30秒間キープし、ゆっくり戻します。



前後の脚を変え、前方と後方へ伸ばした状態で座ります。



後方へ伸ばした側へ身体をねじります。
そのまま30秒間キープし、ゆっくり戻します。

ヒント：
バランスを崩してしまう場合は腕で支えてください。

6. Abductor stretch

大腿部の外転筋をストレッチします。



壁に寄りかかり、脚を前に出して座ります。



一方の脚を身体の方に引きつけ、内側にねじります。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり戻します。

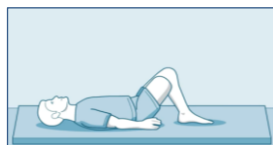


反対側も同様に、脚を身体の方に引きつけ、内側にねじります。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり戻します。

ヒント：
安定を保つように心がけましょう。

7. Back stretch

背筋をストレッチします。



仰向けになり、健側を曲げ、腕は身体横に置きます。



脚を胸にくっつけるように持ち上げます。
そのまま**30秒間キープ**し、ゆっくり戻します。

ヒント：
アゴと胸を近づけると、より背筋を伸ばすことができます。

オットーボック・ジャパン(株)
<https://www.ottobock.com/ja-jp/>

