

## ■透析リハビリのご紹介■

当院では透析中の患者様へのリハビリをおこなっております。

①



脚を外側に動かす運動です。この運動を行う事で中殿筋と言われる筋肉が鍛えられます。この筋肉はバランスを保つ、歩く等の運動時に使われるとても重要な筋肉です。

負荷量を高めたい場合は脚にゴムバンドを装着し負荷を高めることも出来ます。脚や膝関節が痛い場合などは写真の様にゴムバンドを外した状態で行う等、負荷量の調整を簡単に行うことが出来ます。

②



両膝を曲げた状態でお尻を持ち上げる事で大殿筋と言われる筋肉を鍛える運動です。この筋肉は非常に大きな筋肉で立ち上がり動作や階段の昇り降りの際に使われる筋肉になります。

③



仰向けに寝た状態で行えるエルゴメーターでの運動です。脚全体の運動になると共に、持久力も向上することが出来ます。実施時間やペダルの重さも変更できる為、患者様一人一人に合わせて運動時間、強度を調整することが出来ます。