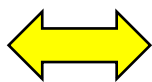


PRP・APS・ASC 療法後のリハビリテーション

1. 膝の可動域運動（曲げ伸ばし）

①太ももを両手で持ち、力を抜いて膝の曲げ伸ばしを行います。

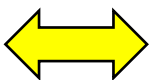
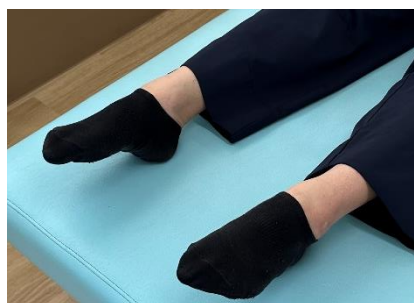
・1セット 20 回とし、1日に1～2 セット行います。



2. パンピング体操（血行促進）

①仰向けでゆっくりと大きく足首を動かします。

・1セット 10 回とし、1日に2～3 セット行います。

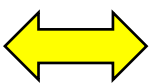


3. ハムストリングス（太もも裏の筋肉）のストレッチ

①椅子に浅く座り背筋を伸ばします。

②膝を伸ばしたまま体を5～10秒前屈し、キープします。

・1日に2～3 セット行います。

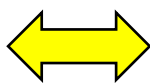
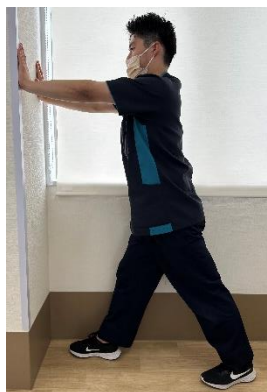


4. 下腿三頭筋（ふくらはぎ）のストレッチ

①壁の前で手をつき、脚を後方に下げます。

②反対の膝を曲げて 10 秒キープします（下げた脚のかかとが浮かないように注意）。

・1日に2～3セット行います。



5. 内側広筋のトレーニング（パテラ・セッティング） ※パテラ = 膝蓋骨（お皿）

①脚を伸ばして座り、膝の下にタオルやクッションを置きます。

②かかとを床につけたまま、クッションを押しつぶすように 5 秒力を入れます。

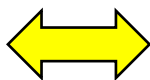
・1セット 20 回とし、1日に2～3セット行います。



6. 大腿四頭筋のトレーニング

①椅子に座り、膝を伸ばし 3 秒キープし、ゆっくりと下ろします。

・1セット 20 回とし、1日に2～3セット行います。



※ 注射を受けた翌日から、疼痛が落ち着き次第、開始してください。

※ 他の運動も知りたい方は、ホームページ下部の公式 SNS（YouTube）をご覧ください。

