



E

给希望能穿脱裤子、内裤的人

为穿脱衣服，需要两手放开、或单手放开（不扶物体）的站立姿势。
能放开手稳定地站立30秒左右，辅助的人可以穿脱内裤。
让我们来安全地进行这样的运动。

1

双臂抱紧，转身体操（左右各3次）

在厕所内进行方向转换



双臂抱紧自己



▶ 两肘抬至脸面前



▶ 松劲复原



▶ 转身停止10秒，另一侧同样动作

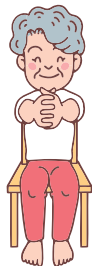


左右肘部不要错位

2

肩和胸悠闲地伸缩（3次）

为穿脱裤子，使肩部柔软



▶ 十指交叉向前伸



▶ 两臂慢慢举地头顶

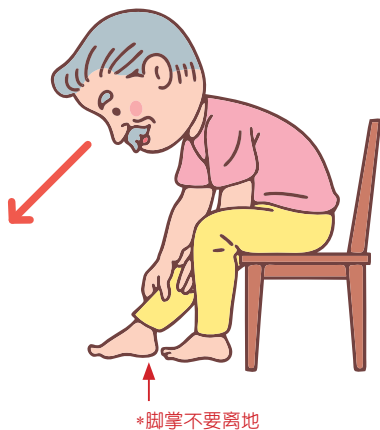


▶ 双手交叉放到脑后，张开肘部
张开胸部15秒

3

大腿拉伸体操（左右各20秒）

使膝盖更容易弯曲



伸出一条腿到不感到勉强的程度
脚掌着地
另一条腿脚掌着地、前倾

- *前倾角度在不感到勉强的范围内
- *一种将肚脐伸向前方的感觉

4

稳定站立训练（30秒/次）

为使一侧瘫痪病人稳定站立

*针对一侧瘫痪病人的训练



手扶椅子靠背
维持30秒

- *一侧瘫痪的病人使用不瘫痪的一边练习
- *目标30秒，不到也没关系
- *一定要有看护者照顾



内反足尖

脚趾伸直，脚底向内侧（内反），是侧瘫的人特有的脚部形状。内反足尖病人由于脚无法完全接地，因此经常站立不稳。