



Dành cho người muốn có thể tự đứng lên, ngồi xuống được

Khả năng tự ngồi rất cần thiết trong việc hỗ trợ đi vệ sinh trong toilet. Hơn nữa, ngồi được và sử dụng cánh tay sẽ giúp giữ cân bằng khi nhắc người ra khỏi giường hoặc nhắc một nửa người.

Hãy cải thiện khả năng đó với những bài tập thể dục dưới đây.

1

Bài tập nâng hông (5 lần)

Giúp nhắc người lên từ bồn vệ sinh



Nằm xuống sàn, chống cao hai đầu gối.



Từ từ nâng cao hông lên, sau đó hạ thấp xuống sàn.

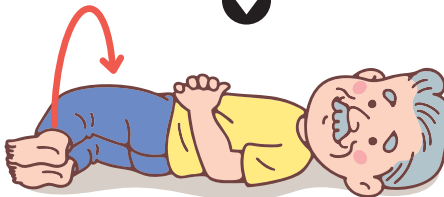
2

Bài tập vặn mình (5 lần mỗi bên)

Giúp thay đổi phương hướng



Nằm xuống sàn, chống cao hai đầu gối.



Khép hai đầu gối lại và hạ thấp đầu gối xuống sát sàn bằng cách vặn mình sang bên, giữ tư thế này trong 15 giây. Đổi bên và thực hành tương tự.

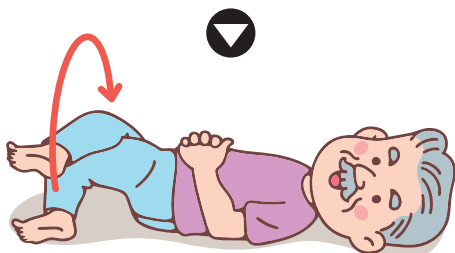
3

Bài tập vận mình với hai chân vắt chéo (5 lần mỗi bên)

Giúp hạn chế đau lưng



Vắt chéo chân phải lên trên chân trái
*Đặt sát vai xuống sàn.



Hạ thấp đầu gối xuống sát bên phải và giữ tư thế này trong 15 giây.



Quay lại tư thế ban đầu.



Đổi bên và thực hành tương tự.

4

Bài tập vai (3 lần)

Giúp lấy lại cảm giác thăng bằng khi ngồi xuống



Đan hai bàn tay với nhau và duỗi thẳng về phía trước.

*Hãy ngồi chắc chắn trên ghế

Nếu bạn không thể đan hai tay vào với nhau



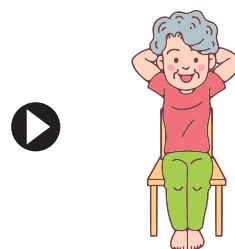
Đặt ngón cái vào lòng bàn tay bị tê liệt, sau đó nắm những ngón tay còn lại vào cổ tay của bên tay đó.



Bạn có thể gây tổn thương cho vai nếu đặt tay như hình ảnh bên trái.



Từ từ nâng cánh tay cao qua đầu.



Đặt hai tay sau đầu, mở rộng khuỷu tay và ưỡn ngực, giữ trong 15 giây.