



Có thể đứng được

Dành cho người muốn có thể tự mặc/thay quần

E

Để có thể thay quần áo, bạn cần tự đứng lên với sự hỗ trợ của một hoặc cả hai tay. Nếu có thể đứng chắc chắn trong 30 giây, bạn có thể thay hoặc mặc quần áo với sự giúp đỡ của người chăm sóc.

Hãy tập luyện các bài tập dưới đây để có thể mặc/thay quần dễ dàng.

1

Bài tập ôm và vận mình (3 lần mỗi bên)

Giúp thay đổi tư thế trong nhà vệ sinh



Dùng hai tay ôm lấy cơ thể.



▶ Nâng khuỷu tay cao ngang mặt.



▶ Thả lỏng và hạ thấp khuỷu tay về vị trí ban đầu



▶ Vận mình sang bên, giữ trong 10 giây, sau đó thực hành tương tự với bên còn lại.



Không đan chéo hai tay qua nhau.

Có thể đứng được

D

E

F

G

2

Bài tập vai và ngực (3 lần)

Giúp tập luyện phân vai để mặc/thay quần dễ dàng



▶ Đan hai bàn tay vào nhau, vươn cánh tay về phía trước.



▶ Từ từ đưa hai tay lên cao qua đầu.



▶ Đặt hai tay sau đầu, mở rộng khuỷu tay và uốn ngực trong 15 giây.

3

Bài tập duỗi chân cho cơ đùi trái, phải (20 giây mỗi bên)

Giúp dễ dàng khuy giày



*Không nâng gót chân

Duỗi căng một bên chân, gót chân đặt xuống sàn. Sau đó đặt toàn bộ bàn chân xuống sàn, gập người về phía trước.

*Gập người về phía trước nhiều nhất có thể
Tương tự như đang đẩy toàn bộ cơ thể về phía trước

4

Bài tập đứng vững (30 giây mỗi lần)

Giúp người bị liệt nửa người tập đứng

*Dành cho người bị liệt nửa người.



Đặt một tay lên thành ghế sau để tạo điểm tựa và tập đứng trong 30 giây.

* Tập luyện với phần cơ thể không bị liệt
* Thời gian tập luyện có thể ngắn hơn 30 giây.
* Cần có sự theo sát của người chăm sóc.
awat.



Bàn chân bị nghiêng vào trong
Khớp cổ chân gập mặt lòng, bàn chân nghiêng vào trong. Điều này làm cho người bị liệt nửa người khó có thể đứng và bước đi chắc chắn.