



Chủ yếu nằm tại giường

M

Dành cho người muốn ngồi dậy

Xương khớp khô cứng không những gây đau đớn mà còn gây khó khăn cho việc mặc hoặc thay tã giấy. Bởi vậy, giúp xương khớp bớt khô cứng, linh hoạt là rất cần thiết thông qua các bài tập phía dưới.

Không nên dành phần lớn thời gian nằm trên giường mà hãy ngồi dậy và vận động cơ thể.

1

Bài tập khớp xương hông (3 lần)

Giúp cải thiện khả năng vận động chân



Nằm trên sàn với hai đầu gối gập.
Nắm hai bàn tay vào nhau, đặt tay ngang eo và nhắm mắt lại.

Từ từ mở rộng đầu gối sang hai bên.

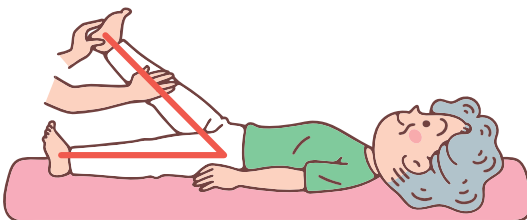
Giữ hai chân mở rộng, hai bàn chân khép vào nhau và thư giãn.

**Jika melakukan pernapasan perut, paha akan terbuka secara alami, sehingga otot mengendur.*

2

Bài tập kéo căng đầu gối (5 lần mỗi bên)

Giúp đầu gối hoạt động linh hoạt



Từ từ nâng chân của người được chăm sóc lên cao.

**Người chăm sóc nên sử dụng một tay đặt lên đầu gối của người được chăm sóc, tay còn lại từ từ nâng gót chân lên.*

Chủ yếu nằm tại giường
M
N
O