

다리 능동 가동 범위 운동

Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back _____ times, _____ times a day.

등을 바닥에 대고 누워서 하루에 _____ 번, _____ 번씩 반복하십시오.

□ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

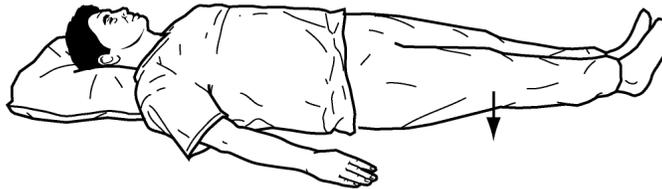


□ 앵클 펌프

자동차에서 엑셀을 밟았다가 놓을 때처럼 발을 위/아래로 움직이십시오.

□ Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

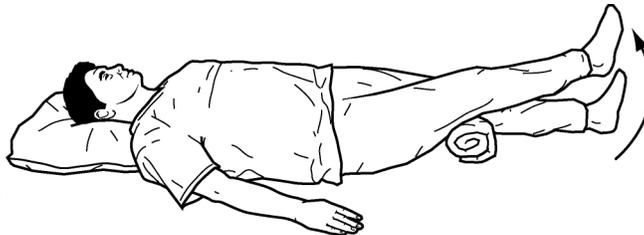


□ 쿼드 세트

등을 대고 누워서 발을 곧게 펴고 발가락은 천장을 향하게 합니다. 허벅지 근육을 조이고 무릎을 바닥 아래로 누릅니다. 그 자세로 5초간 멈추었다가 힘을 풁니다.

□ Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold _____ seconds.

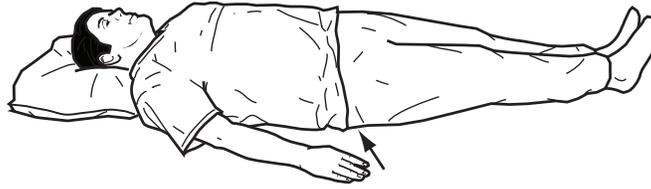


□ 쇼트 아크 쿼드

무릎 아래에 큰 캔이나 동글게 만 수건을 놓습니다. 무릎과 다리를 곧게 펴니다. _____ 초간 멈춥니다.

□ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

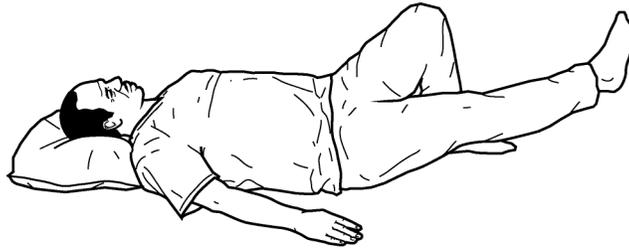


□ 둔근 강화 세트

엉덩이에 힘을 줍니다. 5초간 유지했다가 힘을 풁니다.

□ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

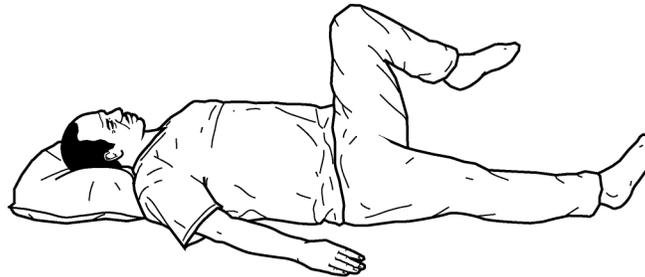


□ 곧게 다리 올리기

무릎은 곧게 펴고 다리를 천장을 향해 들어 올립니다. 반대쪽 무릎을 굽힙니다.

□ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.

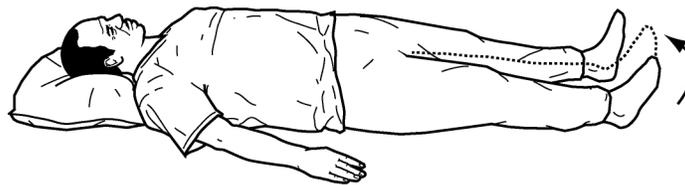


□ 엉덩이 및 무릎 굽히기

다리를 가슴 쪽으로 당기고 무릎과 엉덩이를 구부립니다. 이 운동은 앉아서도 할 수 있습니다.

□ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.

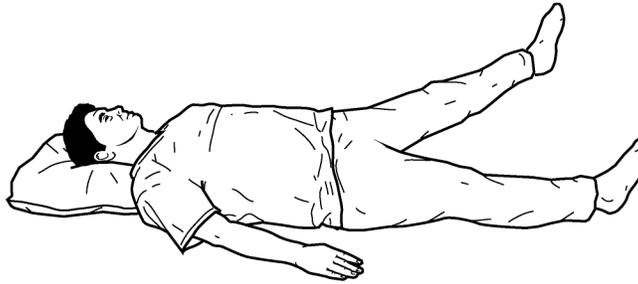


□ 엉덩이 돌리기

한쪽 다리를 반대쪽 다리를 향해 회전시키고 다시 돌아옵니다.

□ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.

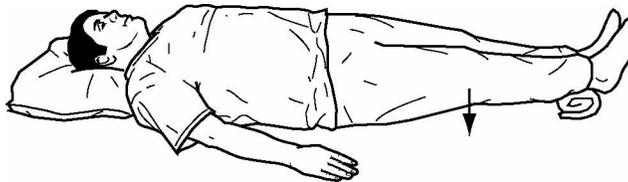


□ 엉덩이 안과 밖으로 왕복 운동

다리를 옆으로 벌렸다가 다시 제자리로 가져옵니다. 무릎은 곧게 펴고 천장을 향하게 합니다.

□ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



□ 무릎 밀기

발목 아래에 수건을 말아서 놓고 무릎을 바닥 아래로 내리누릅니다.