

下肢運動の勧め

深部静脈血栓症 (DVT)、肺血栓塞栓症 (PTE) を予防する一つ的手段として、「積極的な下肢の運動」があります。長期臥床を余儀なくされる患者さんは下肢の運動を推奨します。ご不明な点は看護師にお気軽にお聞き下さい。順序や方法は以下のとおりです。

共通ポイント

1234...5678 と数え
ると良いでしょう!

その1 ラジオ体操するつもりで8秒～10秒かけてゆっくり運動しましょう。

その2 それぞれ一度に10回行い、一日3回行いましょう。

その3 無理せず 痛みのない範囲で行いましょう。

その4 脚に点滴の針などが施されている場合は看護師にお聞き下さい。

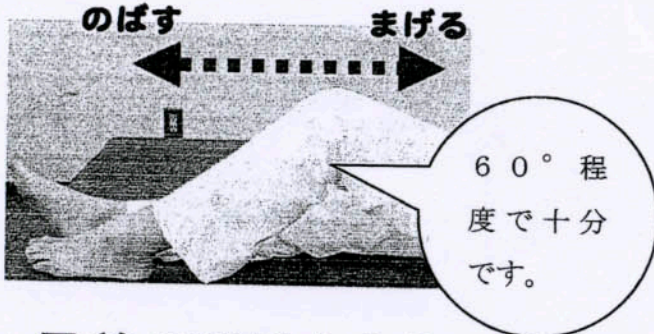
その5 一番の予防は早期に離床(体を起こす)することです。

医師の指示に従って積極的に体を動かして下さい。

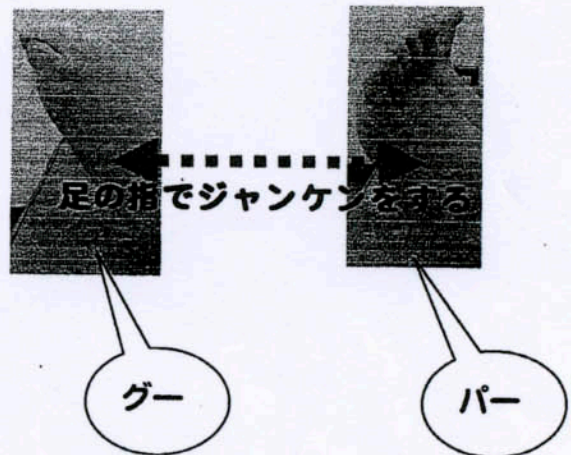
朝昼晩ですね!

1. 片足ずつ膝の屈伸をする。

(点滴などで行えない場合は2と3から)



3. 足の指の運動をする。



2. 足首の運動をする。

