

## 给希望能够站起、坐下的人

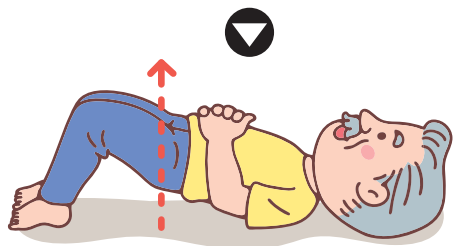
要在厕所排便，确保能坐住是最基本的。另外，希望能够从床上抬起屁股，如有困难至少能抬起一边的屁股，借助臂力保持平衡。为提高这种能力，让我们来做体操吧。

### 1 双腿架桥体操（5次）

为能从马桶上站起来



双膝竖起



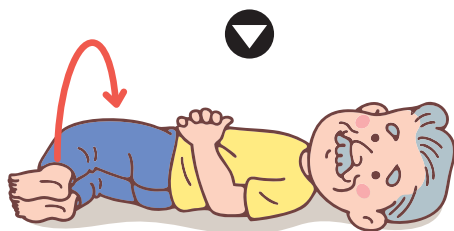
慢慢抬起腰  
慢慢放下

### 2 转身体操（左右各5次）

为能转换方向



双膝竖起



旋转直到膝盖挨到床  
保持15秒  
另一侧重复同样动作

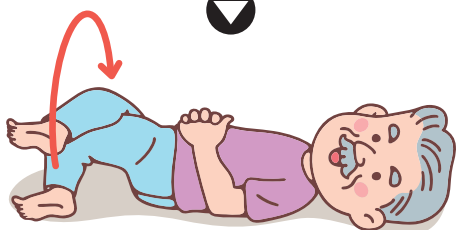
### 3

## 摆出跷二郎腿的姿势（左右各5次）

为使腰部不感到疼痛



右腿压在左腿上  
\*两肩挨着地板



盘着的膝盖倒向右边  
保持15秒



慢慢还原



另一侧同样动作  
\*腰疼者不要勉强去做

H  
I  
J  
K  
L  
能坐的人

### 4

## 肩部运动（3次）

坐时的平衡感觉



十指交叉向前伸  
\*深坐在椅子上



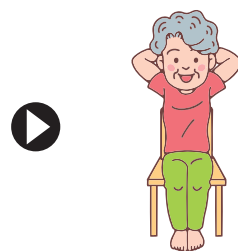
十指无法交叉时  
将大拇指放入手心，  
其余4指从外侧抓住  
瘫痪一侧的手腕。



如果猛抓手腕，  
肩膀会感到疼痛。



双臂慢慢举到头顶



双手交叉放在脑后  
肘部张开  
挺胸15秒左右