

给想要起身的人

使用尿布的情况下，为了便于穿脱，需要腰部、下半身保持柔软。如果关节变硬，则穿脱困难，也会引起疼痛。为防止出现这样的情况，做些使关节保持柔软的运动，不总是躺着，练习起身是非常重要的。

1 股关节张开体操（3次）

为使腿活动方便



*采用腹式呼吸，自然地分开双腿，拉伸肌肉

2 伸膝盖体操（左右各5次）

为使膝盖保持柔软



慢慢抬起腿

*看护人员一手放在病人膝盖部位，使膝盖放松，另一只手放在病人脚后跟，慢慢抬起病人的腿