

創始者 Dolly Kelepecz による

『膝のリハビリ』ワークショップ マットワーク

1. 手術前（膝の状態についての説明）
2. 人工膝関節全置換術について
3. 術後2ヶ月（在宅医療やアイソメトリックトレーニング、CPM を含む）

エクササイズ	
目的	
効果	

4. 2ヶ月～6ヶ月

エクササイズ	
目的	
効果	

5. 6ヶ月～1年

エクササイズ	
目的	
効果	

6. 継続して行っているメンテナンス

エクササイズ	
目的	
効果	

マットエクササイズ

- 体幹の強化
- セラバンドフットシリーズ（膝の強化にとっても重要）
- セラバンドでのストレッチ（膝の伸展を元に戻すために重要）
- 負荷をかけての動き（膝の機能を戻すために重要）
- エアロバイク（2ヶ月から使用、メンテナンスにも）
- プライオメトリックス（6ヶ月から使用、メンテナンスの一部）

歩行はもちろん大事ですが、歩行パターンや動きの質という部分に注意を払わなくてはなりません。

イクイップメントエクササイズ

症状改善のためのイクイップメントエクササイズの応用

日常動作とも紐付け、スモールボール、フォームローラー、ラージボールを用いてマットスタジオでも提供できるよう紹介します。