

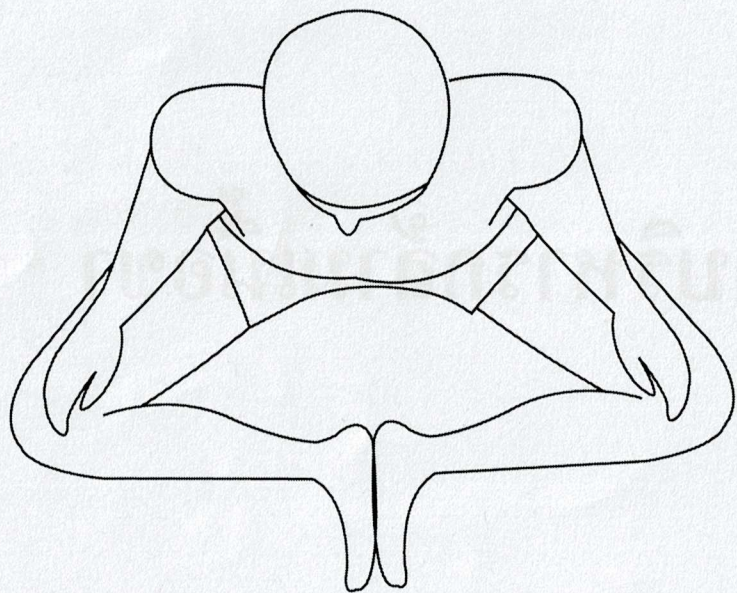
ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา



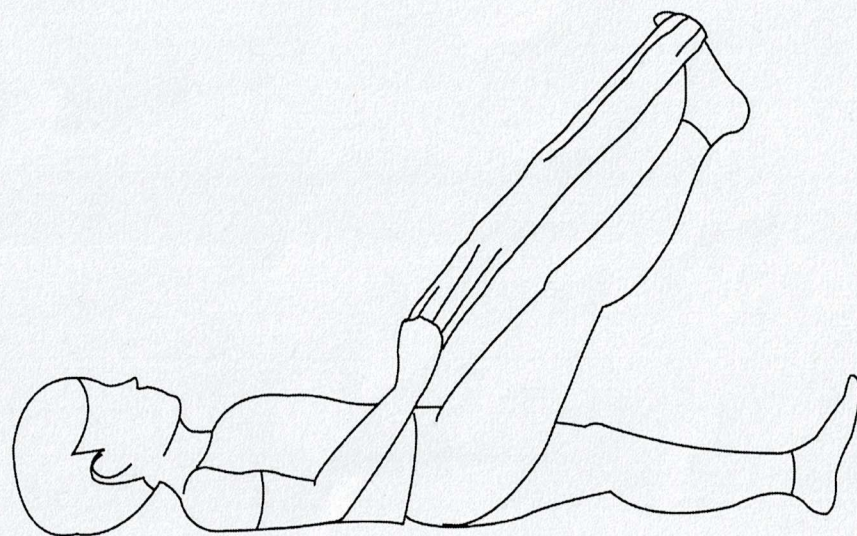
งานกายภาพบำบัด

รพ.บางใหญ่

*ทำค้างไว้ นับ 1 - 10 ในแต่ละท่า



นั่งให้ฝ่าเท้าชนกัน ใช้มือกดบริเวณต้นขา



นอนหงาย ใช้ผ้าขาวม้าพาดที่ปลายเท้า

แล้วดึงผ้าขึ้น โดยให้ขาตรงและตึง