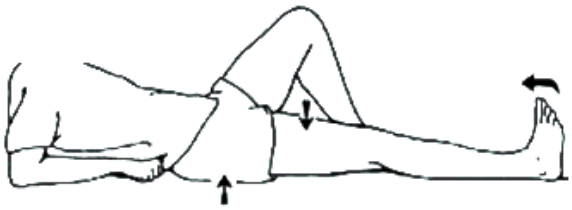
Bed Exercises

1. Static Quad



Press leg into bed with toes pointed towards ceiling

Repeat:

2. Inner Range Quad



With roll under knee, press back of knee into roll, and raise heel

Repeat:

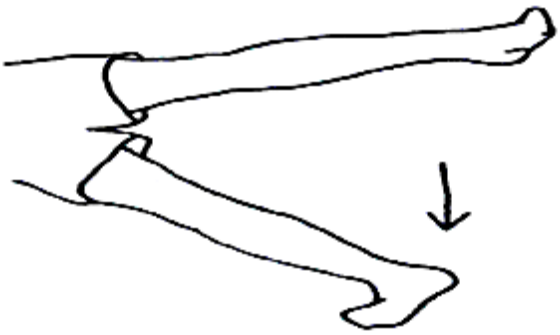
3. Supine Heel Slide



Slide heel up towards bottom and back down to straighten leg

Repeat:

4. Hip Abduction



With toes pointed to ceiling, then slide leg out to side and back to middle

Repeat:

5. Bridging



Bend knees. With feet flat on bed and lift buttocks off the bed. Hold for 3 seconds and slowly lower back down

Repeat:

compassionate care

http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/physiotherapy-outpatients/patient-careinformation/

Scan the QR code below to take you to our website.

If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :

Physiotherapy Department

Huddersfield Royal Infirmary Telephone No: 01484 342434

Calderdale Royal Hospital Telephone No: 01422 224198

www.cht.nhs.uk

If you would like this information in another format or language contact the above.

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z ww. danych kontaktowych

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو ی معلومات کسی اور فارمیٹ یا زبان میں درکار ہوں، تو
براۓ مہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں۔

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم المذكور أعلاه"