

# 自宅でできる膝痛体操

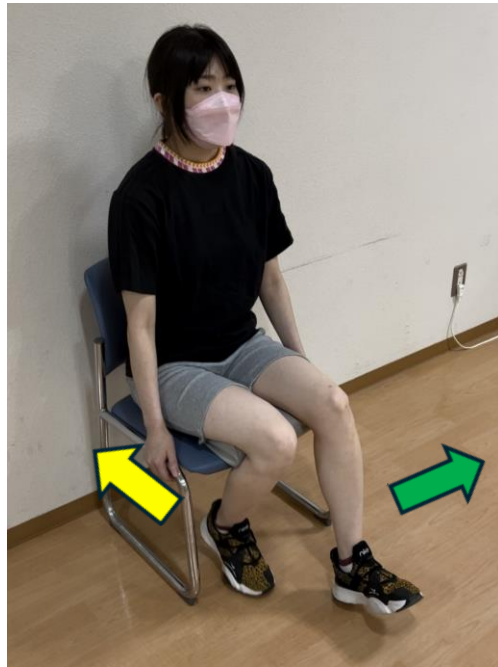
## 運動の注意点

1. 痛みのない範囲で行って下さい。
2. ストレッチはいつもの呼吸で行って下さい。
3. 力を入れるときは息を吐いて、休んで息を吸って下さい。
4. 痛みの出る運動は中止して下さい。
5. 疲労がでる場合は回数や負荷量を減らすなどして調整して下さい。

運動を行うことで痛みが持続したり、増強する場合は運動を中止し、整形外科を受診してください。

# 膝関節の動きを大きくしましょう

## 膝の振り子運動



- ① 椅子に座布団などを敷いて足が床につかないようにして椅子に座り、脚の力を抜きます。
- ② 膝から下を左右交互に10回プラプラしましょう。

# 太ももの裏とふくらはぎのストレッチ



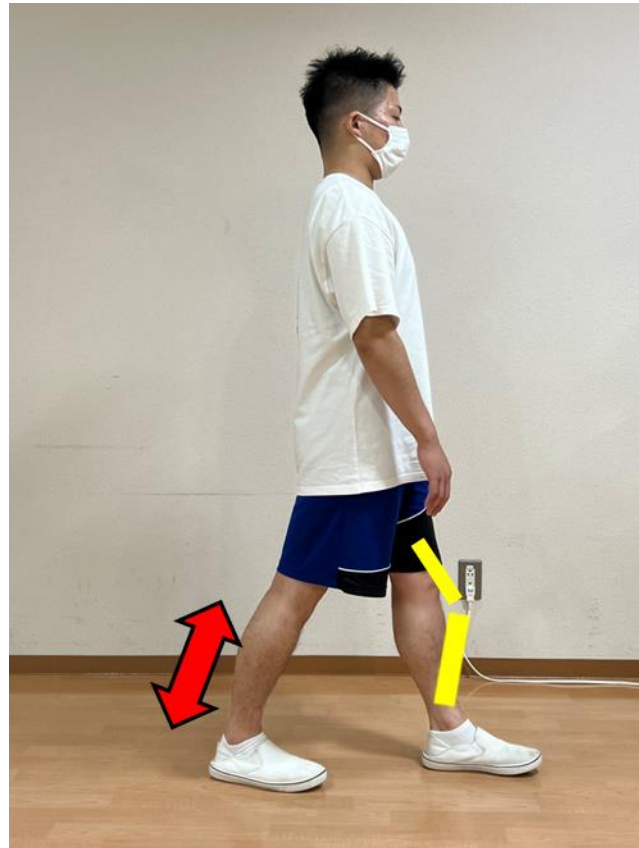
- ①椅子に浅く腰掛け片膝を伸ばします。
- ②膝の少し上に両手を置き、ゆっくり押し  
て膝を伸ばしてください。この時背中を伸  
ばし、足先を上を反らして行います。  
20秒保持し3回行いましょう。
- ③反対の膝も同様に行いましょう。

## 太もものストレッチ(タオルなど使って)



- ①床に座り、片方の足にタオルなどをかけ足首の前で交差させて両手でお尻の方にゆっくりと引き寄せてください。
- ②20秒保持し3回行いましょう。
- ③反対の膝も同様に行いましょう。

# ふくらはぎのストレッチ



- ① 反対の足を1歩前に出して膝を曲げてください。その時後ろ側の踵を床から離さないでふくらはぎを伸ばしましょう。
- ② 20秒保持し3回伸ばしましょう。

## 膝関節を支える筋肉を鍛えましょう



## 太ももの前の筋肉を鍛えましょう

- ①座ったまま膝の下にクッションなどを入れます。
- ②膝の力を抜いて指で膝のお皿を軽く触れて確認します。
- ③クッションなどを潰すように押し付けます。その時お皿が足の付け根の方に動いているか確認します。
- ④力を入れたまま5秒保持し20回行いましょう。

# 太ももの前の筋肉を鍛えましょう



- ①椅子にやや浅めに座って片足の膝を伸ばして5秒保持し、ゆっくり下におろします。
- ②力を入れたまま5秒保持し20回行いましょう。

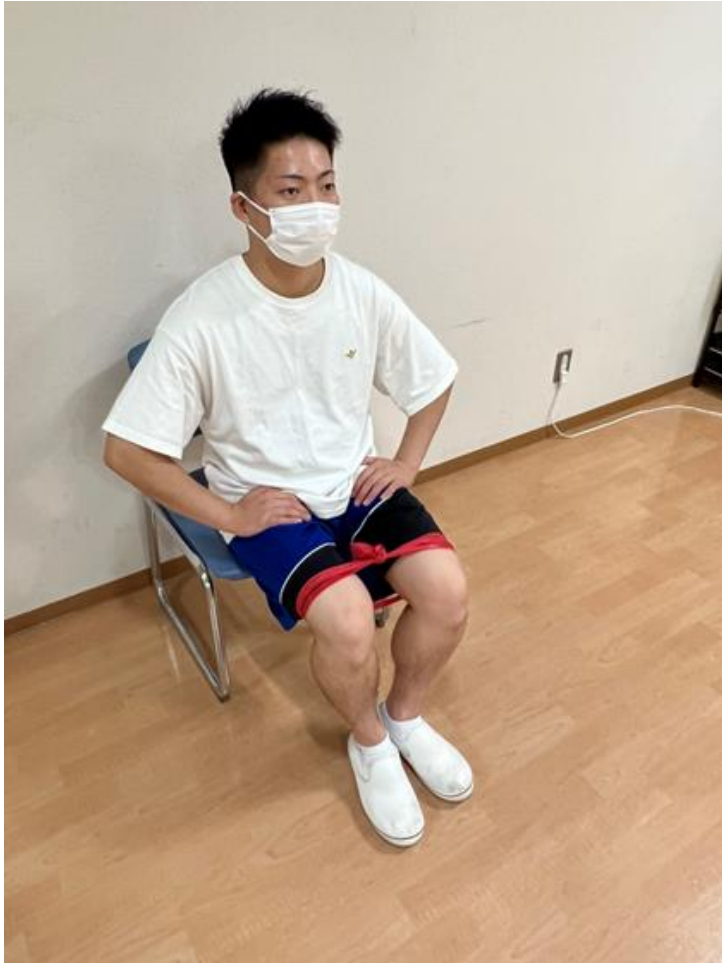
# 膝の内側を鍛えましょう(椅子)



1. 椅子に座った状態で両ひざの間に枕やゴムボールなどを挟みます。
2. 両ひざで枕やゴムボールなどを挟み込んで5秒間保持し20回行いましょう。



# 膝の外側を鍛えましょう(椅子)



1. 椅子に座った状態で両ひざの外側からゴムチューブなどで両膝を縛ります。
2. 両膝を外側に開いて5秒間保持し20回行いましょう。

# 脚全体の筋肉を鍛えましょう(立って行う運動)



1. 足を肩幅くらいに広げて立ちます。
2. 安定した椅子の背もたれなどにつかまり膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりと腰を落とします。その時膝が内に入ったり外に開いたりせずつま先の方角に向くようにします。痛みが出る少し手前まで曲げます。
3. 20回行いましょう。

# ふくらはぎを鍛えましょう(立って行う運動)



1. 安定したテーブルや椅子の背もたれにつかまって立ちます。
2. 支えにつかまったまま、両方の踵を浮かせます。
3. 20回行いましょう。