

# 上白根病院 リハビリ新聞

## 今回のテーマ：膝蓋骨(膝のお皿)について

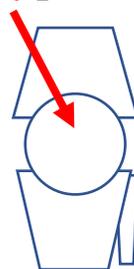
対象の方 膝の力がガクンと抜ける感覚が気になる方

### 膝蓋骨の役割とは？

膝の前に付いているお皿のような骨のことを「**膝蓋骨**」と言います。普段あまり意識することは少ないかもしれませんが、実は大切な役割を担っています。

膝蓋骨の主な役割は2つあり、1つ目は「前方からの衝撃から膝関節を守る」ことです。転倒やバイク事故では強い衝撃が加わることがありますが、あまりに強い衝撃を受けると膝蓋骨を骨折することもあります。

2つ目は「太ももの前の筋力を発揮しやすくする」ことです。膝蓋骨には大腿四頭筋と呼ばれる大きな筋肉が付いており、膝を伸ばす働きがあります。膝蓋骨の動きが悪いと、この筋肉がうまく力を発揮できず、膝折れ（膝の力がガクンと抜けてしまうこと）や、最悪の場合転倒に繋がってしまう危険性があります。



### かんたん自主トレ！膝蓋骨を動かしてみよう♪

膝蓋骨の動きを改善するために、家で出来る簡単なトレーニングをお伝えします。骨が全く動かない方は、膝蓋骨の周りの組織が固くなっているかもしれません。簡単で痛みもないため、すきま時間に楽に行えます。

1. 足を伸ばした状態で座ります。  
※この時、膝の力を出来るだけ抜きリラックスしましょう。  
力が入っていると骨が動きにくくなります。
2. 膝蓋骨を右図のように把持し、上下、左右に動かしましょう。

