

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：ご自宅で出来る膝の運動

変形性膝関節症 膝の痛みが気になってきた方

対象の方

変形性膝関節症の方、膝の痛みが気になり始めた方に、ご自宅で出来る膝のストレッチ・筋力トレーニングをお伝えいたします。

ポイントは、無理をせず毎日少しずつ行うこと！

①膝裏ストレッチ



柔軟は17歳をピークに徐々に低下していきます。座位時間が長いと足の後ろの筋肉が硬くなりやすく、姿勢が崩れ、骨の変形へとつながっていくのです。また、柔軟性が低下することで、転倒してしまうことも少なくありません。10秒間伸ばし、1日10回程度から始めてみましょう。

②筋力トレーニング



別の方法！！



膝下にタオルを置き
タオルをつぶすように力を入れる。
関節を動かさない為、痛みが出にくいです。

太ももの筋力は膝の痛みに大きく関わっているとされており、鍛えることで膝の痛みを軽減させられるし、長い目で見て膝の変形を抑えられます。3秒間膝を伸ばし、1日10回程度から始めてみましょう。

簡単なストレッチ・筋力トレーニングではありますが、膝の痛みを軽減させられる運動です。痛みが強い場合や体調の悪い時は無理をせず行うようにしましょう。徐々に運動の種類や回数を増やし、日々取り組むことで少しずつ効果はあらわれます。できるだけ日常的に運動を行いましょう。