

《ヒザ》 膝痛 予防体操 のご紹介

体操を行う時のポイント・注意点

◇このポイントを目安に行うようにしてください

- ①. 筋肉痛が起こらない・疲れを感じない
- ②. 汗をかかない・息があがらない
- ③. 運動後のきつさがない・運動を継続したいと思える程度の疲労感



膝痛予防体操

膝痛体操1

太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動



仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の脚を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休みます。左右脚を替えて、反対側も同様に行います。



イスに腰かけて行う方法

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐ伸ばします。そのまま踵を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休みます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。

膝痛体操2

膝を伸ばす・曲げる



膝を伸ばす

イスに浅く腰かけます。自分の手で膝の皿(膝蓋骨)の少し太もも寄りに手をそえて、痛くない範囲で、ゆっくり押して伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、身体が温まっているときにすると効果的です。



膝を曲げる

足首に両手を添えて、足首をお尻のほうへゆっくり引き寄せ、膝を曲げます。痛みの出ない範囲で行いましょう。