



目指せ！ひざ痛ゼロライフ

「ひざ痛改善のための四種の基本動作」は、膝の動きに関係する筋肉を効果的に鍛え、その働きを本来の正しい形に戻すことで、あらゆる症状や原因の膝痛に対して効果がある運動になります。

膝が痛くなる原因はさまざまありますが、中でも多いのは“変形性膝関節症”です。変形性膝関節症の患者さんは、膝をサポートしている筋肉の筋力低下や柔軟性の低下により症状が現れます。変形性膝関節症とは名前のように膝が変形してしましますが、このような患者さんでも、この運動をすることで、変形が残ったままでも痛みそのものが軽減していきます。

自宅で簡単に出来る動作なので、毎日継続して行い、痛みのない生活を送りましょう！！

足の横上げ

目的：太ももの外側の筋肉の強化

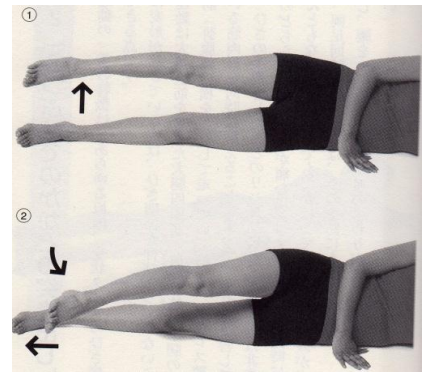
やり方

- ①痛むほうの足を上にして横向きに寝る。上の足を肩幅の高さまで上げる。
- ②上げた足を前方45度の位置まで移動させる。そのままの姿勢でかかとをグーッと前に突き出し、15秒間静止し、足を元に戻す。

※1日20回以上繰り返す。

※慣れないうちはくるぶしのあたりに枕を置き、枕に足の重みをかけながら、かかとを前方に突き出して15秒間キープする。

股関節に疾患がある方は、足をゆっくり上げ、回数を少なめにします。
股関節が痛くなったら中止し、しばらく様子を見てください



うつぶせで

かかとの突き出し

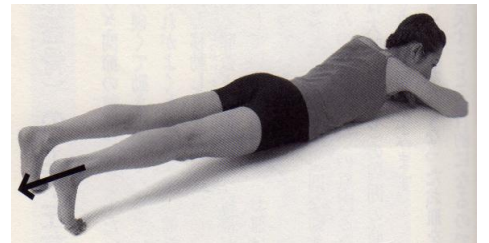
あらゆる原因、症状タイプのひざ痛改善に高い効果が期待できる。

やり方

- うつぶせになり、両足を伸ばし、足首を90度に曲げ、足指を床に立てる。
次に、ひざを浮かせ、左右のかかとをグーッと15秒間突き出していく。

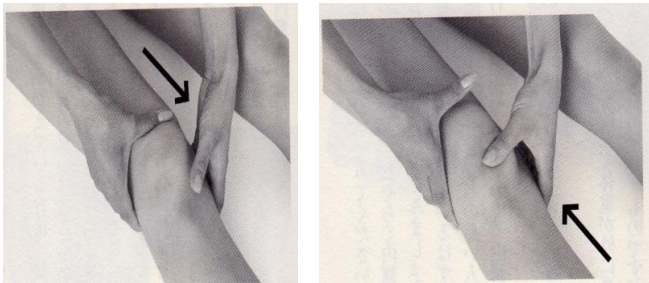
※1日10回程度を目安に行う。

片方のひざだけが痛む場合でも、両足同時に行うようにしてください。
腰を痛めている方や皿のまわりが痛むという方は、片足ずつ行うようにしてください。



お皿(膝蓋骨)の上下左右運動

お皿を手で動かして、ひざ周りの靭帯や筋肉の動きをスムーズにし、痛みの改善をする。



やり方

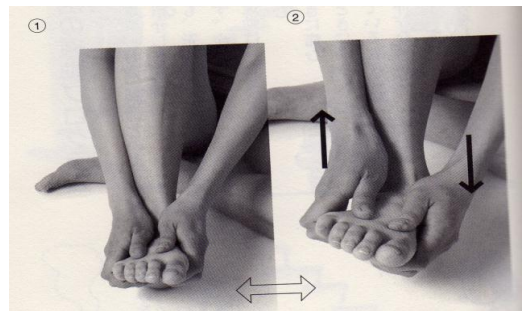
床の上に足を伸ばして座る。両手の親指をお皿の上と下にそれぞれ置き、指を添える。

その状態からお皿を上下左右に送り出すようにして、両手の親指で交互に押す。

※1日に片足ずつ2分間ずつ行う。

足首周囲の筋肉を柔らかくして、重心を適切な位置に戻す。

足首の外返し



やり方

①床に座り、両手で右足の甲と足裏をはさむようにしてつかむ。

②足の外側を上方へ、内側を下方へ、ひっくり返すようにリズムカルに動かす。足を替えて同じように行う。

※1日に両足をそれぞれ80回(1分間程度で可)行う。