

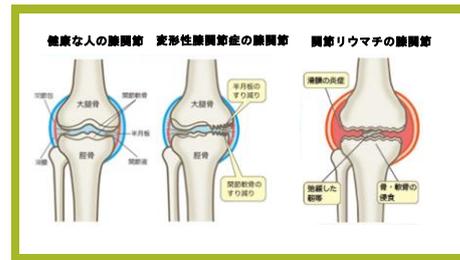
## 膝痛をやわらげる体操

### ○ 体操の目的

1. 運動することで血流の改善して関節内の組織の新陳代謝改善。
2. 筋肉トレーニングにより関節のぐらつきを軽減して膝への負担を減らす。
3. 膝痛→活動低下→筋萎縮、体重増加→関節ストレスの増大→膝痛悪化、の悪循環の断絶。

### ○ 体操をしてはいけない膝の痛み（主治医に相談の上、実施してください）

1. ケガによる膝の痛み  
膝の打撲、骨折、靭帯損傷など
2. 膝が赤く腫れている(膝の炎症が強い)とき  
化膿性膝関節炎、関節リウマチなど
3. 膝の手術後  
靭帯再建術、人工膝関節置換術など



### ○ 運動の注意点

1. 痛みのない範囲で行ってください。
2. ストレッチはいつもの呼吸で行ってください。
3. 力を入れるときは息を吐いて、休んで息を吸ってください。
4. 痛みが出る運動は中止してください。
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 椅子に座り、脚の力を抜きます。
- ② 太ももを両手で持ち上げて足が床につかないようにして、膝から下を10回プラプラさせます。
- ③ 反対側の脚も同様に行います。

\* 自分の太ももが上げにくい場合は、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、膝から下を左右交互に10回プラプラさせてください。

## ●太ももの裏とふくろはぎのストレッチ



- ① 椅子に浅く腰掛け方膝を伸ばします。
- 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きます。20秒保持し3回行ってください。
- ③ 反対の膝も同様に行ってください。

## ●太もものストレッチ (床に座って)

- ① 床に座り、片方の足首に両手を添えて、お尻の方にゆっくりと引き寄せてください。
- ② 20秒保持し、3回行ってください。
- ③ 反対の膝も同様に行ってください。



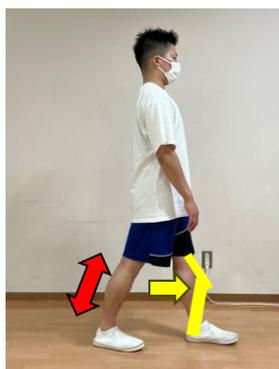
## ●太もものストレッチ (タオルなどを使って)



- 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。
- ② 20秒保持し、3回行ってください。
- ③ 反対の膝も同様に行ってください。



## ●太もものストレッチ（立った状態で）



- ① 反対の足を1歩前を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す。
- ② 20秒保持し、3回伸ばします。

## ●太もものストレッチ（立った状態で台を使って）



- ① 厚みのある雑誌などを1歩1歩踏み出した前足部で踏み踵を床につけ膝を伸ばしたまま体を前に倒してふくらはぎを伸ばします。
- ② 20秒保持し、3回伸ばします。

## 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）



- ① 座ったまま膝の下にクッションなどを入れます。
- ② 膝の力を抜いて反対の手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が、その時、お皿が足の付け根の方に動かし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（2）



- 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、ゆっくり下に降ろす。
- 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）



- ① 椅子に座った状態で両膝の間に枕やゴムボールなどを挟みます。
- ② 両膝で枕やゴムボールなどを挟み込んで5秒間保持します。
- ③ 20回行います。

---

## ●膝の内側を鍛えましょう（椅子2）



- ① 椅子に座った状態で、両膝の内側を交差した両手で押さえます。
  - ② 両膝は、内側に閉じます。両手はそれに抵抗して5秒間保持します。
  - ③ 20回行います。
-

### ●膝の内側を鍛えましょう（椅子3）



- ① 椅子に座った状態で両膝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秒間保持します。
- ③ 20回行います。

### ●膝の内側を鍛えましょう（椅子4）



- ① 椅子に座った状態で両膝の外側を両手で押さえます。
- ② 両膝を外側に開きます。両手はそれに抵抗して5秒間保持します。
- ③ 20回行います。

### ●足全体の筋肉を鍛えましょう（立って行う運動1）



- 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回行います。



## ●足全体の筋肉を鍛えましょう（立って行う運動2）



- 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回行います。

## ●足全体の筋肉を鍛えましょう（立って行う運動3）



- 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回行います。

## 終わりに・・・

- ・体操（ストレッチ、筋力トレーニング）を紹介しました。
- ・運動を行うことで膝痛の悪循環を断つことが必要です。
- ・運動を行うことで痛みが出現したり、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