

膝の痛みの予防

大腿四頭筋(しとうきん)訓練

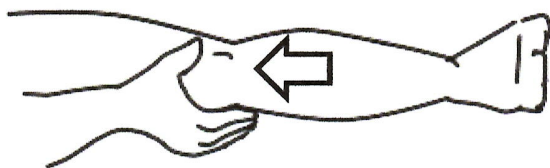


すべての運動はあおむけになって行います。

歩くのに必要な筋力を鍛える運動

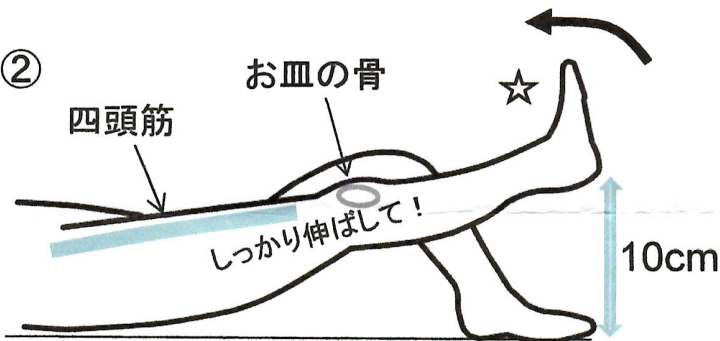
スマホで動画が見れます。

①



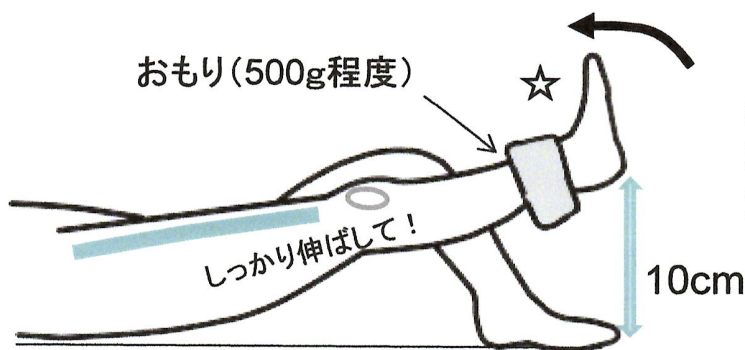
訓練をおこなうほうの膝を伸ばすようにして膝の裏を床面に押し付けるように手でぐうっと力を入れます。そして力を抜いて、さらにぐうと力をいれます。これをゆっくり10回繰り返します。

②



まず腰に負担をかけないように反対側の膝を曲げます。訓練をおこなうほうの足首を、☆の方向へ向けて(背屈)、膝は伸ばしたままで10cm程度上げ、ゆっくり5つ数える間止めます。その後、ゆっくりおろしていきます。

③



②で物足りない方は足首に500g程度のオモリをつけておこなってください。

はじめは10回1セットとして、なれば回数を増やしても構いません。左右交互におこなってください。少し太ももに疲労を感じる程度が適切です。歯磨きと同じように毎日行うことが大切です。1日2~3回行いましょう。起床時、就寝時のように時間を決めて続けることが肝心です。