

発行人 → 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL → 055-922-8855
URL → <http://sunto-seikei.jp>

朝・夜肌寒いと感じる日が続いていますが、みなさん体調は崩されていないでしょうか?? 日中との温度差が激しいので出かける時の防寒対策を忘れずに!!

さて今回は前回の肩・体操に続いて体のあご部分の体操の紹介です。どの体操でしょうか?! お願いします☆

膝の体操

理療 平岡

皆さんこんにちは。理学療法士の平岡です。今回は膝の体操を紹介します。膝の痛みの原因の一つに膝の関節が変形してしまう変形性膝関節症があります。変形性膝関節症の治療としては膝の周囲の筋肉を鍛え、サポーターのように膝を安定させる方法があります。今回は膝の体操として、膝の筋肉を鍛える方法とストレッチを紹介します。

まずスクワットの方法です。肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらい開きます。膝がつま先より前に出

- ないようにまた、膝が足の人差し指の方向に向くようにし、お尻を後ろに引くようにして体をしずめます。深呼吸をするペースで5~6回繰り返し、1日3回行います。ポイントとして、動作中は息を止めないようにします。膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしてください。大腿にしっかりと力が入っているのを意識しながらゆっくり行います。



次に脚上げ(SLRex)の方法です。あお向けに寝て片方の膝を立てると腰に負担がかかりません。伸ばした方の脚を、膝を曲げずに床から10cm上げ5秒間静止してゆっくりと戻します。反対側の脚も同様に行いそれぞれ20回繰り返します。

- 最後に大腿の前の筋肉のストレッチを紹介します。脚を伸ばしてうつ伏せになります。片足を曲げ、曲げた方のつま先付近をつかみ、痛みのない範囲でお尻に引き寄せ、この状態で10秒間保ちます。反対側の脚も同様に、この動作を5~10回繰り返し行います。横向きに寝た状態や、立った状態でも曲げた脚のつま先付近をつかみ、お尻に引き寄せると同様のストレッチになります。ぜひお試しください。



インフルエンザ予防接種実施中!