

変形性膝関節症について -リハビリテーション科-

～年齢を重ねるにつれ、膝の痛みにお悩みではありませんか？～

変形性膝関節症は痛みや歩きにくさなど、生活で困ったことが多くなる疾患です。この疾患の予防や進行を緩やかにするために運動が有効とされていますので、今回は自宅でできる運動療法についてご紹介します。

膝の動きを大きくしましょう

✓膝の曲がりを良くしましょう

- ・踵を付けたまま膝を曲げ、しっかり曲がったところで保持します

○ストレッチ時間：5秒程度



✓ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

- ・前に出ている膝を曲げる事で、後ろに位置する足のふくらはぎを伸ばします

○ストレッチ時間：30秒程度



✓太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう

- ・背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します

○ストレッチ時間：30秒程度



✓太ももの前側の筋肉を伸ばしましょう

- ・伸ばしたい側の膝を曲げ、足首や足先をつかみます。踵をお尻に近づけるように膝を曲げ、太ももの前側を伸ばします

○ストレッチ時間：30秒程度



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る

-強度低め-

- ・クッションをつぶすように押し付け、戻します

-強度強め-

- ・浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ち上げ、戻します



✓太ももの裏の筋肉を鍛える

-強度低め-

- ・仰向けで膝、お尻、胸が一直線になるように持ち上げ、戻します

-強度強め-

- ・強度低めの動作を片脚で行います
※片足をまっすぐに伸ばす



✓太もも外側の筋肉を鍛える

-強度低め-

- ・横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します

-強度強め-

- ・チューブを使用し、立位の状態で足を開き、戻します



✓足全体の筋肉を鍛える

-強度低め-

- ・足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻を下ろし、戻します
※両手をテーブルに置く
※背中が丸くならないようにする

-強度強め-

- ・強度低めの動作を片手で支えて行います



運動は各3秒ずつ、1セット15回～20回で、2～3セット行いましょう。