

<膝関節>

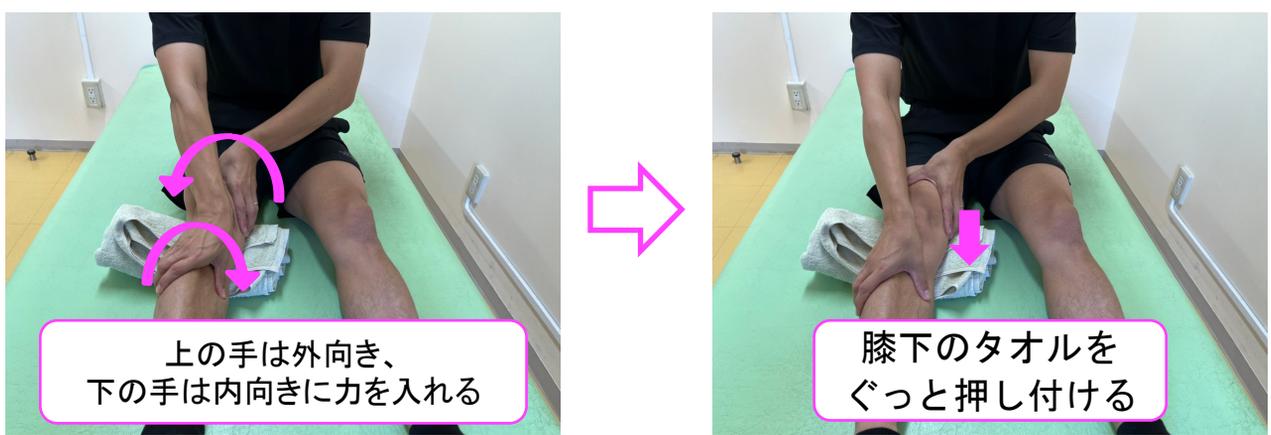
膝を伸ばすストレッチ：10秒×3セット

伸ばす部位



方法	①浅く座り、片足を伸ばします。 ②両手で膝を抑え、痛みのない範囲で膝に直角に（ ← の方向）力が加わるように10秒押し込みます。
効果	膝関節を伸ばす可動域が改善し、姿勢の改善、痛みの軽減、歩行速度の向上が期待できます。
注意点	脚は力を抜いて、手の力でゆっくりと押していきます。 痛くない範囲 で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

膝のねじれを修正する運動: 10-15回 * 3セット

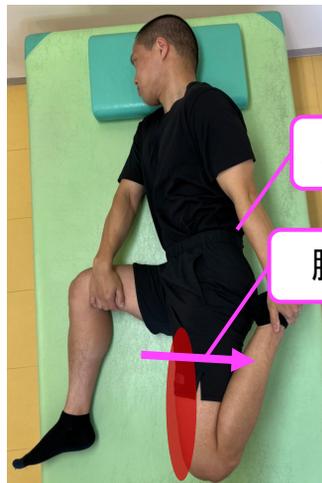


方法	①上の手をお皿の上、下の手をお皿の下にあてます。 ②上の手を外向き、下の手を内向きに捻るように力を入れます。 ③②の力を入れたまま、タオルを押し付けるように膝に力を入れます。
効果	筋肉、関節への負担が軽減し、痛みの軽減・可動域の改善が期待できます。
注意点	力を入れる方向 を間違えないように行います。 痛くない範囲 で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

<膝関節>

腿の前側の筋肉のストレッチ: 20-30秒 * 3セット

 : 伸ばす部位

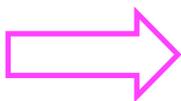


腰を反らさない

脚を後ろに引く

方法	<ol style="list-style-type: none"> ① 横向きで下側の脚を手で抱えます。 ② 上側の手で足首を掴みます。 ③ 上の脚を後ろに引き“太もも”の前に伸びる感じがしたら止めます。
効果	腿の前の柔軟性が改善し、股関節・膝関節の痛みの軽減が期待できます。
注意点	下の脚をしっかりと抱え、 腰が反らないように しましょう。 痛くない範囲 で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

膝のねじれを修正する体操 : 5回 * 3セット



膝のお皿を外に向ける



膝を内側に近づける



方法	<ol style="list-style-type: none"> ① 足の幅を拳一つほど開けて立ちます。 ② 膝のお皿を外に向けるようにお尻に力を入れます。 ③ お尻の力を入れたまま、膝の内側を近づけます。
効果	膝関節のねじれ、お尻の筋力が改善し、膝の痛みの軽減が期待できます。
注意点	痛くない範囲 で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。