

膝の痛みを予防しよう!

膝が痛むからと、膝を動かさないとますます痛みは悪化します。
膝の痛みを予防軽減させるには運動が効果的です。
無理をせず出来る範囲で行って下さい。

膝の関節の動きを良くする運動

①

椅子に座って片足を前に出し、膝がしらに両手をあてる。ゆっくりと10~20数えながら膝の裏を伸ばすように押します。最初は弱く痛みが出ないように気をつけながら、徐々に強く押していく。両方に足を交互に10回づつ行う。



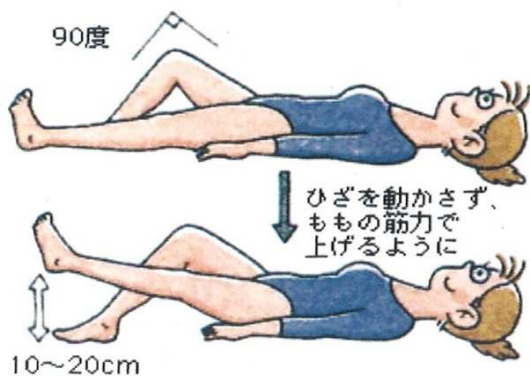
②

湯船でゆっくり膝を曲げていく。無理をせずに、痛みが出そうになったところで止めてゆっくりと10~20数える



膝のまわりの筋力を強くする運動

横になって片脚の膝を立てる。伸ばしている方の足を10~20センチ挙げてゆっくり5数える。両足交互に10回繰り返す。



腰の痛い方は、椅子に座って片脚を伸ばした状態からゆっくりと上にあげ5数える。両足交互に10回繰り返す。

