

# 膝痛体操

## フレッククリニック

### ストレッチ



ポイント

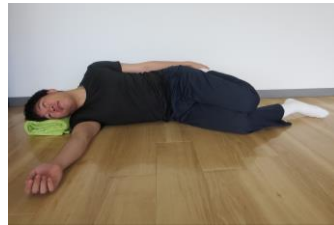
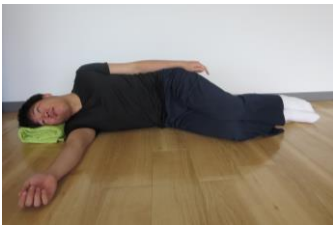
- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・伸ばしているところを意識する

#### ◆ふともも裏側とふくらはぎ (10~20秒×5回:左右)



- ①仰向けに寝て両膝を立てる
- ②片側のつま先にタオルをかける
- ③タオルをかけた側の足を伸ばす
- ④ふとももの裏とふくらはぎに突っ張り感を感じる所で止める  
※膝が曲がらないように注意する

#### ◆ふともも前側 (横向き) (10~20秒×5回:左右)



- ①横向きに寝て両膝を軽く曲げる
- ②上側の膝を深く曲げ、足首を持つ
- ③ふとももの前側に突っ張り感を感じる所で止める

#### ◆ふともも前側 (うつぶせ) (10~20秒×5回:左右)



- ①うつぶせに寝る
- ②片側の膝を深く曲げ、足首を持つ
- ③ふとももの前側に突っ張り感を感じる所で止める

## 筋力トレーニング



### ポイント

- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・力を入れるところを意識する

### ◆ふとももの筋肉(大腿四頭筋)

(5~10回程度:左右)



①仰向けで寝て膝を伸ばす。膝の下にタオルをしく。



②タオルを押し付けるように力を入れる  
(5秒間力を入れた状態を保持する)

## 関節を広げる運動



### ポイント

- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・力を入れるところを意識する

### ◆膝の屈曲

(1分×5回:左右)



①仰向けで寝て膝を伸ばす



②股関節を曲げて膝の裏に、  
丸めたタオルをはさむ



③痛みがないところまで膝を曲げて行く  
※仰向けで行いにくい場合は座位でもよい

