

膝の体操



医療法人 誠和会

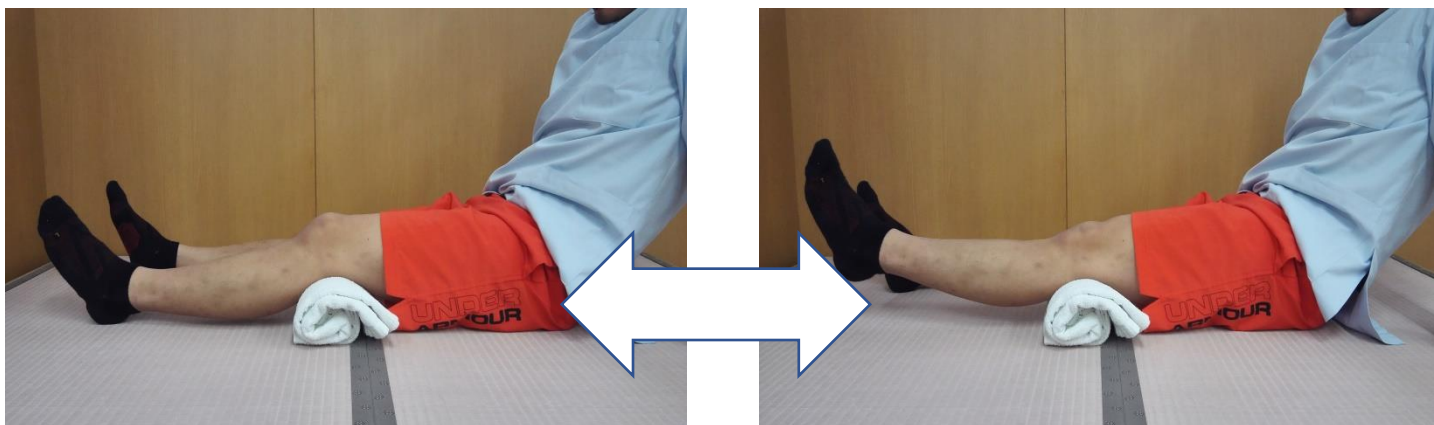
倉敷第一病院

■膝の筋力強化 各運動を 10 回程度行います。

詳しくは動画で確認!



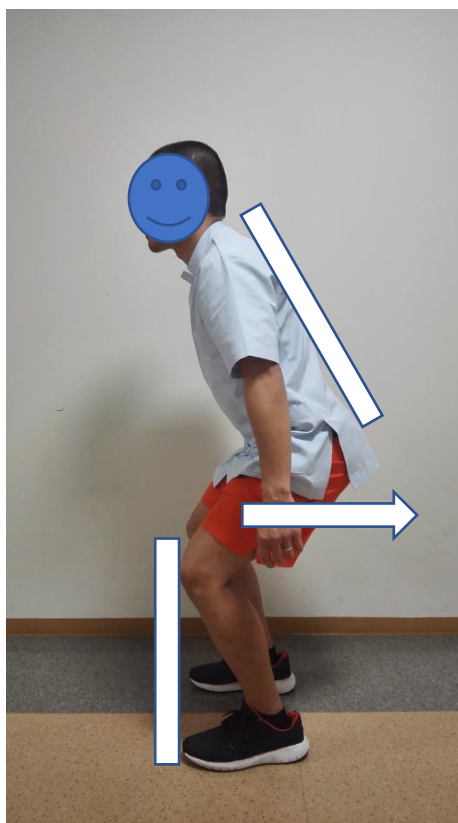
①太ももの筋力強化(膝伸ばし)



やり方	膝の下に丸めたタオルを置き、膝を伸ばします。 膝を伸ばした状態で力を入れ、5 秒間保持します。
注意点	膝がタオルから離れないようにしましょう。 太ももの筋肉に力が入っている事を確認しましょう。

②足全体の筋力強化(スクワット)

詳しくは動画で確認！



やり方	足を肩幅程度に開きます。お尻を後ろに引くように膝を曲げましょう。 背中が丸まらないよう、できるだけ真っ直ぐにしておきます。
注意点	膝がつま先より前に出ないようにします。 踵が浮かないようにしましょう。

■膝関節周囲のストレッチ 筋肉を伸ばした状態で10秒～20秒程度保持します。

①太もも(前側)のストレッチ

詳しくは動画で確認!



やり方	かかとをお尻に近づけるように膝を曲げます。
注意点	痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

②太もも(後側)のストレッチ

詳しくは動画で確認!



やり方	膝上を手で押し、太ももから膝裏が少し突っ張るところまで伸ばします。
注意点	痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう

【運動を実施する上での注意点】

以下の場合は無理をせずに運動を中止しましょう。

■外傷や炎症の急性期（痛みや腫れがひどい時）

■運動によって痛みが生じる・増強する場合

また、痛みや腫れが持続する場合は医師の診察を受けましょう。

【生活上での注意点】

日常生活上では膝に負担をかけすぎないように注意が必要です。

①肥満

②長時間の正座

③長時間の歩行

④階段の昇り降り

膝に痛みがある場合、特に①～④の点に注意しましょう

膝の痛みや腫れが強い場合、運動によって痛みが生じる・増強する場合、また痛みや腫れが持続する場合は医師の診察を受けましょう



医療法人 誠和会

医療法人 誠和会
倉敷第一病院

〒710-0826 岡山県倉敷市老松町 5-3-10

TEL : (086) 424-1000

URL : <http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>