

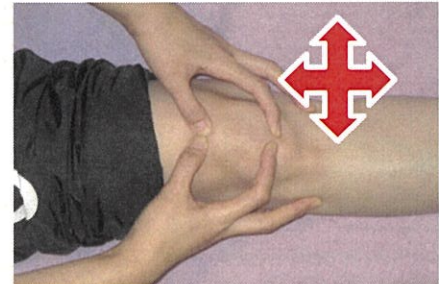
膝関節疾患の運動

- ◇運動は痛みのない範囲で行ってください。
- ◇運動する時は息を止めず、数を数えながら行うようにしましょう。
- ◇転倒しないように気をつけながら行いましょう。
- ◇分からないことがあれば、医師又は理学・作業療法士にご相談ください。

□ お皿の運動 ()回

方法

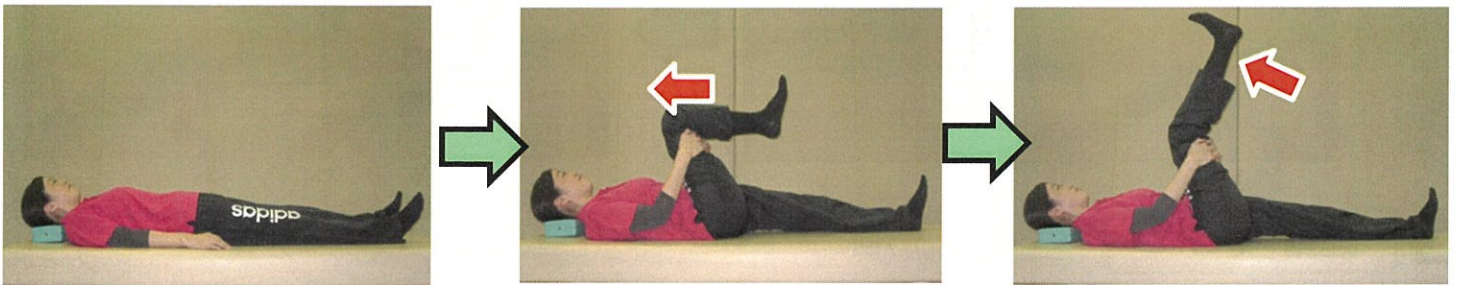
- ・膝を伸ばして座り、お皿を両手で挟みます。
- ・お皿を上下左右に動かします。
- ※膝の力を抜いて行います。



□ 太ももの後ろのストレッチ ()回

方法

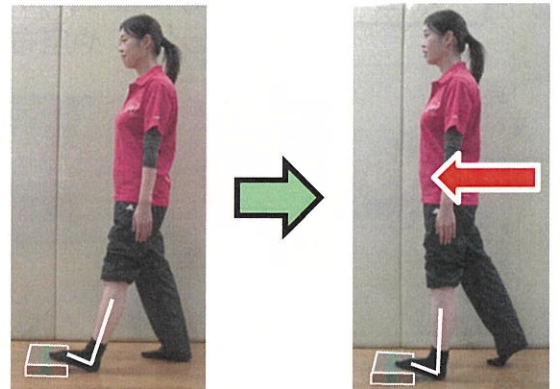
- ・仰向けに寝ます。
- ・片側の股関節を曲げられるところまで曲げます。
- ・太ももの後ろを両手で持ち、股関節の角度を変えないまま膝関節を伸ばします。



□ ふくらはぎのストレッチ ()回

方法

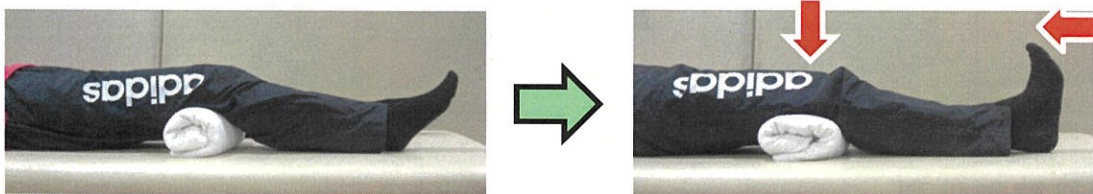
- ・片足を足台の半分まで乗せて、踵を地面につけます。
- ・足台に体重を乗せるように前方に移動します。
- ※安定した物を持ち転倒しないように行いましょう。



□ 運動 その① ()回

方法

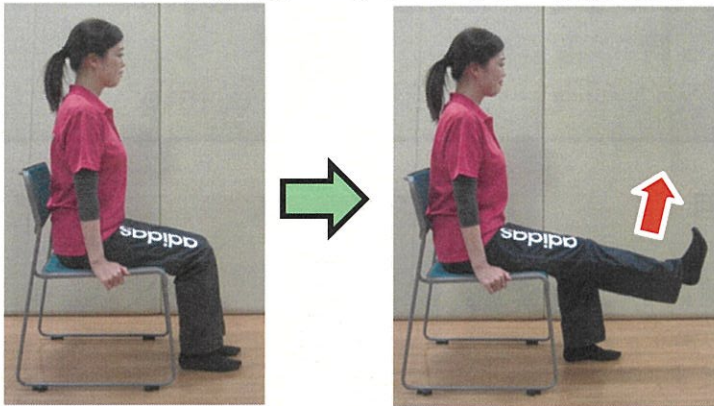
- ・仰向けに寝て、バスタオルを巻いて膝の下に入れます。
- ・足首を反らしながら膝の下のタオルを押さえつけます。



□ 運動 その② ()回

方法

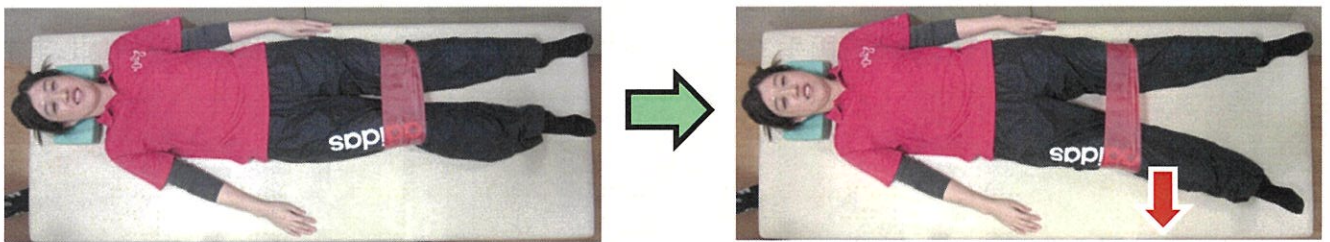
- ・椅子に座り、足首を反らしながらゆっくりと膝を伸ばします。
- ※足首につける重り等にご相談ください。



□ 運動 その③ ()回

方法

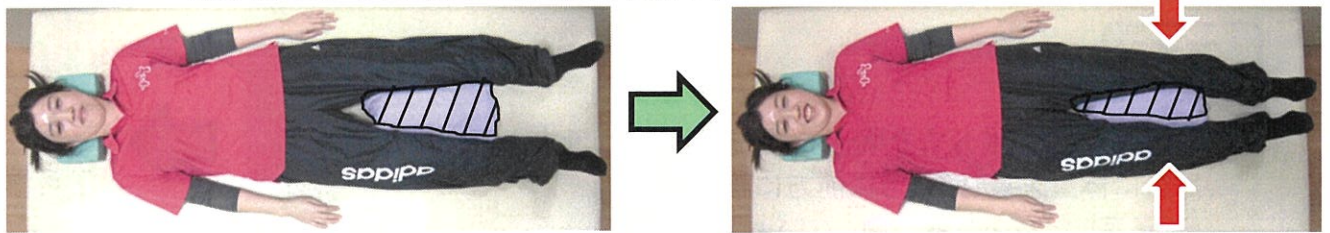
- ・仰向けに寝て、膝関節より上にゴムバンドを巻き、片足を横に広げます。
- ・左右交互に行います。
- ※自転車のゴムチューブ等でも代用できます。



□ 運動 その④ ()回

方法

- ・仰向けに寝て、バスタオルを丸めて足の上に挟み、押しつぶすように力を入れます。
- ※クッションや座布団でも代用できます。



□ 運動 その⑤ ()回

方法

- ・仰向けに寝て、肛門をしめながらお尻を持ち上げます。
- ・ゆっくりとお尻を下げます。

