

B & Bテキスト② (膝痛の予防)

★足の筋肉を鍛える★

★足首を柔らかくする★

膝に痛みが出やすい方は、足の筋力をつけることで痛みが緩和する可能性があります。足の筋力が低下してくると動きに柔らかさが無くなり、体重を支えたり、バランスを取るなど動作時に膝関節への負担が大きくなります。

また同時に、足首を柔らかくすることで、重心を支える機能を高めることができ、地面からの衝撃が吸収されやすくなるため、膝関節への負担を軽減させることができます。



<膝痛の予防>

◆運動メニュー

足の各部位の筋肉を鍛え、合わせて足首も柔らかくすることで、膝への負担を軽減します。

- ①股関節のトレーニング
- ②太もものトレーニング
- ③つま先を上げるトレーニング
- ④足首のストレッチ

◆コラム

膝痛緩和ストレッチ



<股関節のトレーニング>

【推奨回数】 ① 10秒制止×10回以上
② 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように
※足を付け根からしっかりと上げる

①基本編



- もも上げをして10秒制止
- 左右交互に行います。

②上級編



- 手の力で負荷を掛けながらもも上げをします。
- 姿勢が崩れないように注意をします。

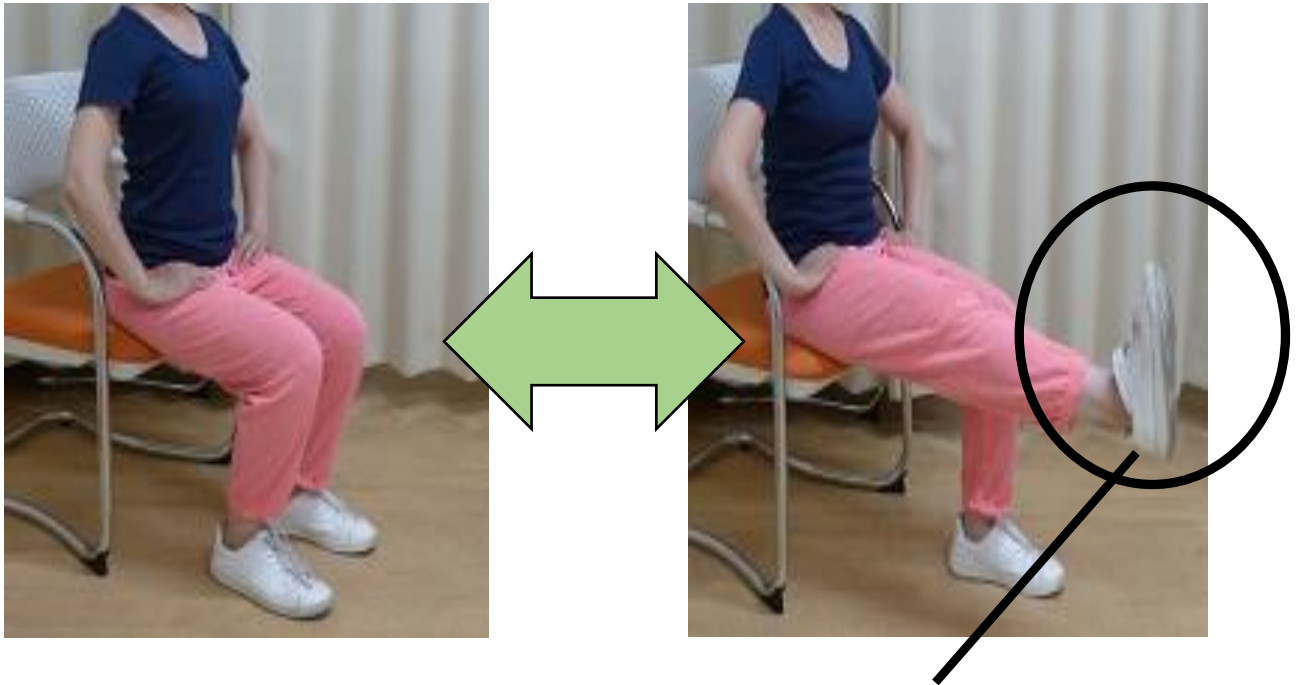
(立位・座位・その他)

下-K①

<太もものトレーニング>

【推奨回数】 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように
※股関節からしっかり足を上げる



足先は天井を向ける

膝をまっすぐ伸ばすことよりも、
足をしっかり上げることに意識して行います。

(立位・座位・その他)

下-K②

<つま先を上げる トレーニング>

【推奨回数】30回以上
※つま先をしっかり上げる



椅子に座って行う際は、踵を少し手前に
引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

下-K④

<足首のストレッチ>

【推奨回数】左右 10回×2セット以上

※足首を大きく動かして柔軟性を向上



かかとを軸に回すで行いやすいです。
大きく円を描く様に回してください。

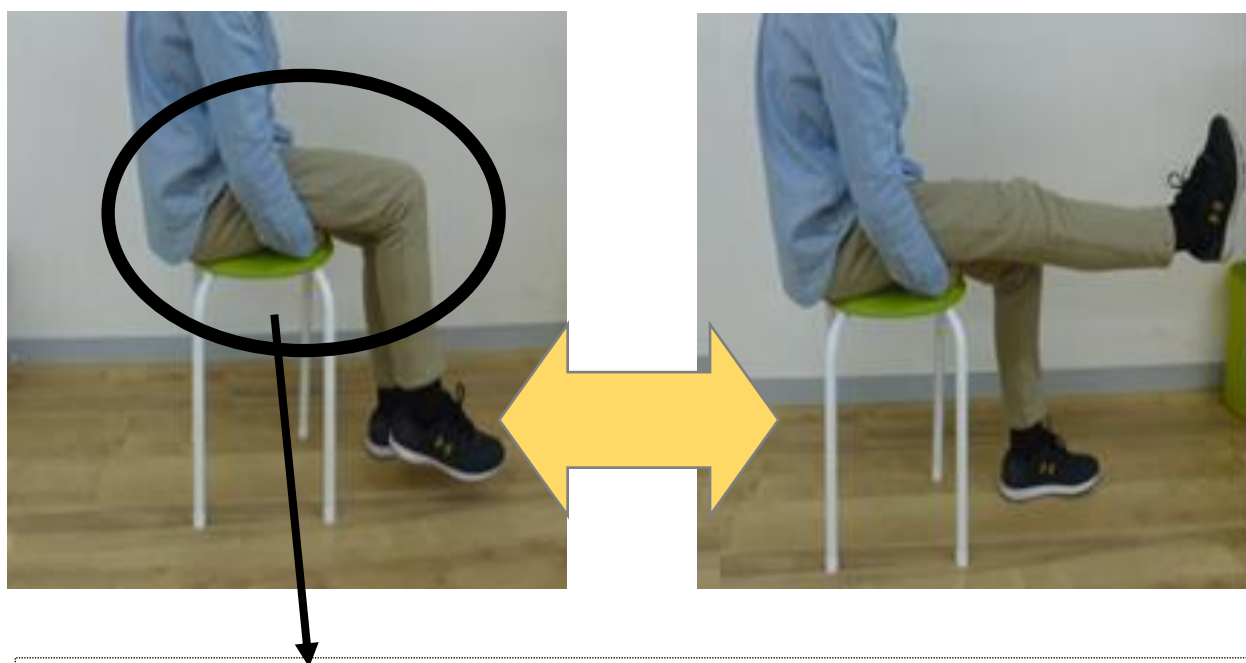
(立位)・(座位)・その他)

下-S①

<膝痛緩和ストレッチ>

膝関節は、痛みが出ない範囲でゆっくりしっかり動かすことが大切です。

ゆっくりしっかりと膝関節を動かすことで、滑液（ヒアルロン酸に似た物質）が膝関節内で生成されるといわれています。



※膝痛緩和ストレッチの方法

手で握りこぶしを作り、太ももの下に入れた状態で膝の曲げ伸ばしをゆっくり丁寧に行います。伸ばした足が床と並行になるように伸ばします。