



## 股関節痛体操(変形性股関節症)

### □ 股関節痛運動

#### □ 中殿筋・小殿筋の運動

片方の脚をゆっくり横に広げ、15~30秒間保ち、ゆっくり元に戻す



両脚をゆっくり横に広げていき、ゆっくり元に戻す



#### □ 大殿筋の運動

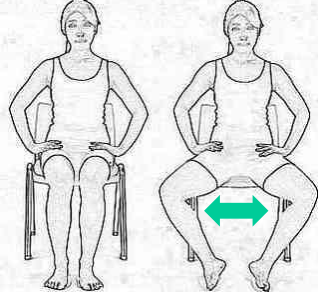
肛門を閉じるようにして、お尻を引き締め、片方の脚を後ろに引いて上げる



#### □ 大腿四頭筋の運動 スクワット

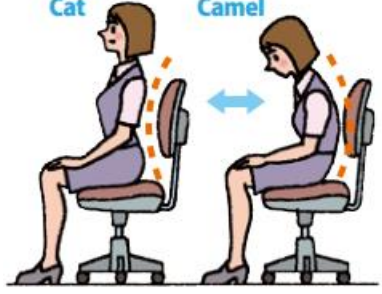


#### □ 足広げ運動



椅子に浅く腰掛け、足を開いたり閉じたりして股関節を動かす

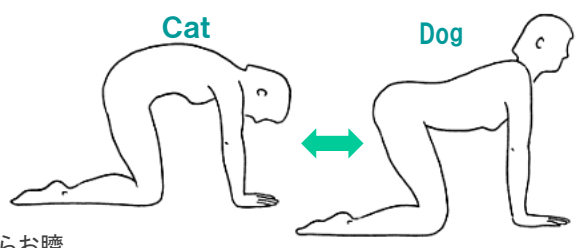
#### □ キャット&キャメル運動



骨盤おこし運動: お腹を引っ込めた状態からお臍を突き出したり引っ込めたりして骨盤を回転させる

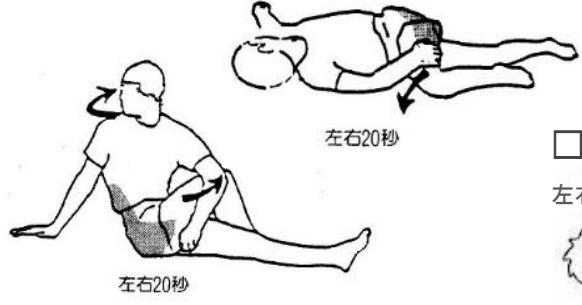
#### □ キャット&ドッグ(ヨガ)

膝をついて四つんばいになり背中を丸め、次に腰をゆっくりそらす



### □ 股関節痛ストレッチ

#### □ 背筋・殿筋ストレッチ



#### □ ハムストリングストレッチ



#### □ 梨状筋ストレッチ



#### □ 大腿四頭筋ストレッチ(太もも前面)



#### □ 腸腰筋ストレッチ(ひらめ筋)



### □ 軟骨再生 貧乏ゆすり(Jigling)

#### ■ 貧乏ゆすり(Jigling)効果

- ・股関節周辺の筋肉をゆるめた状態で、継続的に動かすと、血流がよくなり痛みが軽減
- ・関節に負担をかけない摩擦は軟骨に栄養が供給されやすくなり、軟骨が生成される
- ・ふくらはぎの筋肉が伸び縮みし、血流が改善されることにより、手足の冷えや足のむくみ改善

#### ■ 貧乏ゆすり(Jigling)方法

1. 座った状態で、つま先を床につけたまま、かかとを上下に動かす(いわゆる貧乏ゆすり)
2. 座った状態で、足を左右に大きく開いて 足を左右に大きく開いて閉じる動きを繰り返す

※ 1. 2. ともできる限りたくさん行ってください。何かをしながら気楽にやってみてください。  
 ※ 股関節をリズムカルに反復して動かして循環を良くすること。  
 ※ 万が一痛みが出た場合は、中止してください



股関節には平行な動きが発生

