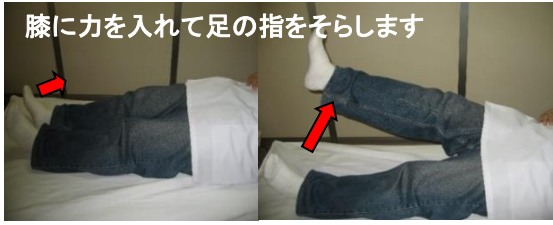


ひざ痛体操(変形性膝関節症)

□ 大腿四頭筋(太ももの筋肉)強化運動 10回~20回繰返す 朝・夕1日2回
目的: 大腿四頭筋をきたえて、関節の負担を減らし、痛みを和らげる



膝を伸ばし親指をそらす
 約10秒間とめておく

膝に力を入れて足の指をそろします
 膝を伸ばした状態で足を約20cm上げ親指を
 そらし約10秒間とめてから、ゆっくりおろす

□ セットアップ運動 20回~30回繰返す 朝・夕1日2回
目的: 大腿四頭筋をきたえて、O脚を改善し膝を完全に伸ばせるようにする

- 1.両足を伸ばしておお向けに寝る。
- 2.ひざに力を入れて、ひざを床に5~6秒間押し付ける。
- 3.ひざをあまり伸ばせない人は、膝下にタオルを置いて押し付けるのもよい

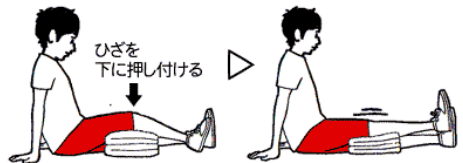
□ お皿ストレッチ 3分 朝・夕1日2回

目的: ひざのコリをほぐし血流改善することにより痛みを解消

- 1.床に足を伸ばして座り、力を抜いてお皿を動きやすくする。
- 2.お皿が動くのを確認したら、上下左右斜めに5秒ずつお皿を押して、周りの筋肉やじん帯をストレッチする。
- 3.痛い場所があったらコリがある証拠。重点的に行う。



内側ハムストリング

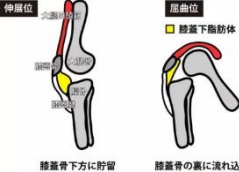


内転筋

□ 膝蓋下脂肪体・膝窩筋マッサージ 3分 朝・夕1日2回 ■膝の下にある脂肪体(柔らかい部分)をセルフマッサージ ■膝の裏側をセルフマッサージ

目的: 膝蓋下脂肪体・膝窩筋マッサージにて可動性改善・膝裏痛を解消

- 1.膝蓋靭帯の横から膝蓋下脂肪体を指で圧迫する。
- 2.圧迫しながら左右に動かす事で可動性を良くする。



□ ひろのば体操 1日1回、片足15往復

目的: ひろのば体操で浮き指を改善しひざ痛を解消

- 1.椅子に座り、足をもう片方の足の太もものにのせます。
- 2.手の指を1本ずつ、足の指の間に入れ、手を軽く握ります。
- 3.甲の方へ指を軽く曲げます。その状態で5秒キープ。
- 4.反対に足の裏の方へ軽く曲げます。その状態で5秒キープ。



□ 足スライド運動 30往復を朝・夕1日2回

目的: ゆっくりした運動が、炎症(NF-kappaB)を抑える

- 1.靴下を履いた状態でイスに浅く腰かける。
- 2.1往復あたり5秒ほどで、ゆっくり足をスライドさせる。反対の足も同様にスライドさせる。
- 3.寝ながらやる場合は、あおむけになり立てひざにしておなじようにゆっくり動かします。



□ トリガーポイント療法 TrP:トリガーポイント(X)に対して指圧やマッサージしリリースする

目的: TrPからくる関連痛に対してTrPリリースし痛みを解消

