

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(6)

Q8 ウォーキングが好きなのですが膝痛には悪いのでしょうか？

の中敷き（インソール）を用いるようにしましょう。また歩く際、アスファルト

A8 腰痛Q&Aでもお話ししたように、ウォーキング

ではなく、公園等の土や芝

は健康にとってもよい有酸素運動です。膝周囲の筋肉も鍛えられ、手軽で有益な運動療法ですが、関節にとっては体重という大きな負荷がかかるため、股関節や膝関節など下肢に障害のある

生の上を歩くほうが関節の負担は軽くなります。さらになるべく坂道や階段を避け、平地を歩くようにしましょう。階段では平地の5〜6倍の体重が関節にかかるといわれていますのでご注意ください。

場合、かえって症状が悪くなる事があります。膝痛の状態を見ながら適度なウォーキングに努めてください。ウォーキングをされる方は、背骨や下肢の関節の負担が軽くなるように、クッションがよく効いた靴や靴

ウォーキング同様手軽で、膝関節に負担の少ない運動として、自転車漕ぎをお勧めします。体重の大半はお尻が受けてくれるため、膝関節にはあまり体重がかからず安心です。

院長 福島 久徳



整形外科 ふくしまクリニック

Fukushima

診療科目

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
ペインクリニック（痛みの治療）

【休日診】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/



三田市中央町9-36
TEL.079-564-0300
http://www.fukushima-clinic.com