

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(14)

Q22 家庭でできる膝痛体操を教えてください。

A22 色々な体操がありますが、ここでは膝痛Q&A 11でも御紹介した膝の前上方面にある大腿四頭筋を鍛える最も基本的な体操をお教えします。

cm程度で十分です。しばらく脚を浮かしたままキープします。10〜20秒位でいいでしょう。その後静かに脚を下して休憩します。

この運動を10回程度から始め、徐々に回数を増やしていきます。1日のうち何回かに分けて行うのも効果的です。

まず床の上に座るか仰向けに寝転びます。鍛えようと思う脚と反対の膝を曲げ立膝の状態にします。これは膝を伸ばしたまま体操をすると腰を痛めることがありますので。鍛える側の脚は伸ばしたまま、足首を上向きにそらして膝に力を入れます。この状態のまま脚を床から少し浮かします。高く上げる必要はなく、10

十分慣れてきたら足首に雑誌や砂袋等の重りをつけて行うとさらに効果的です。片方だけでなく、反対の脚にも体操を行いましょう。この体操を2〜3ヶ月続ければ次第に痛みがやわらいでいくはずです。また膝痛の悪化予防にもなりますので是非ともお勧めします。



整形外科 ふくしまクリニック

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>