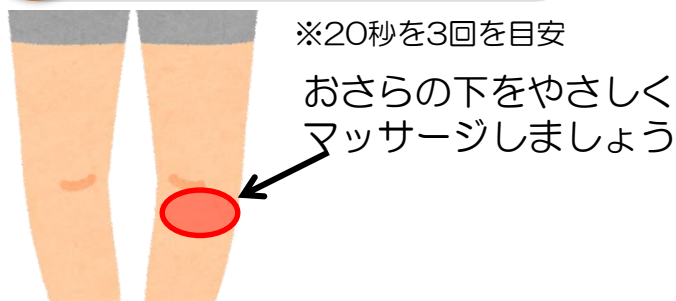


# ひざ痛 柔軟性改善を目的とした運動 基礎編

- 原因疾患の状態により、改善には限界があることはご理解ください。
- 誤った方法でおこなうことでかえって症状を悪化させたり、別の症状が発生する恐れがあります。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

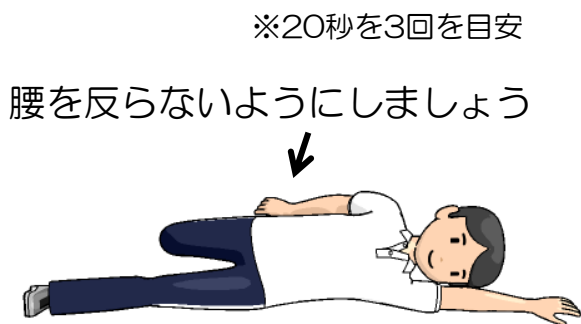
## 1 ひざのマッサージ



## 2 太ももの後ろを伸ばす



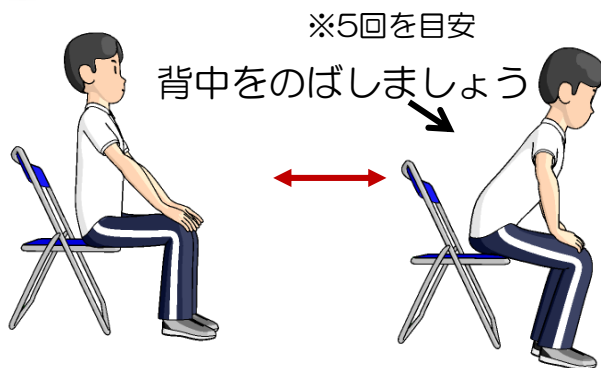
## 3 太ももの前を伸ばす



## 4 ふくらはぎを伸ばす



## 5 カラダをたおす運動



## 注意事項

- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。



QRコード

YouTube

体操の動画配信中