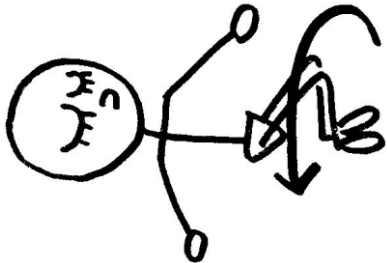


膝痛に対する自分で出来る体操

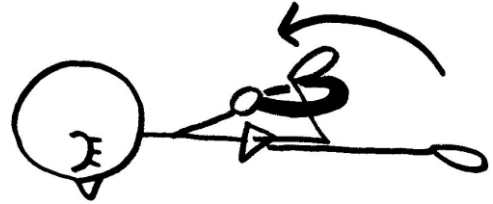
step 1 動きをよくするための体操

◇股関節を動かす



同じ方向へ10回倒し、最後は倒した状態で10秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。
* 股関節を動かすことが目的なので、おしりが浮かないところまで。

◇太ももの前を伸ばす



うつぶせに寝て足首を持ち、踵をおしりに近づける。
20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。
* 手が届かない場合はタオルを足首に引っ掛ける。

◇太ももの後ろを伸ばす



階段や椅子に足を乗せる。
胸を張って、おへそを太ももへ近づけ、
20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。
※余裕があればつま先を手前へ反らす。

◇ふくらはぎを伸ばす

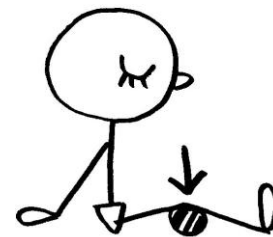


後ろ足の踵をつけたまま
20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。

◇おさらを動かす①（おさら周りのマッサージ） ◇おさらを動かす②（枕つぶし）



膝を伸ばした状態（おさらが一番動きやすい）で
おさらの周りをマッサージしたり、おさらを
上下左右、いろんな方向へ動かす。

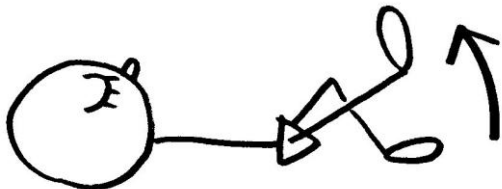


膝の裏へ枕を入れる。
太ももに力を入れ、枕を床に3秒間押し付ける。
10回繰り返す。

step II 鍛えるための体操

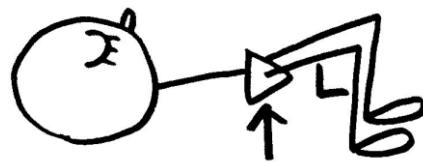
《level I》

◇足を上げる



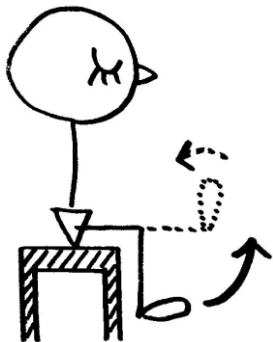
片方の脚を立てる。
伸ばしている脚を反対の膝の高さまで上げ、
5秒止め、その後ゆっくり下ろす。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。
* 足首は手前に反らす。

◇おしりを上げる



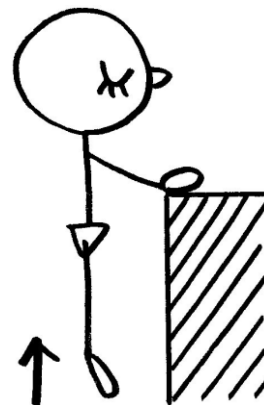
おしりを締めながら、ゆっくり床から浮かす。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

◇膝を伸ばす



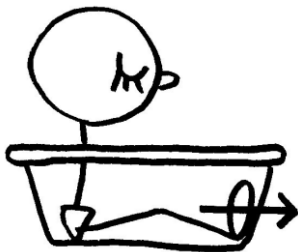
椅子に腰掛け、膝を伸ばす。
5秒止め、その後ゆっくり下ろす。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。
* 足首は手前に反らす。

◇踵をあげる



テーブルに手をつけて踵を上げる。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

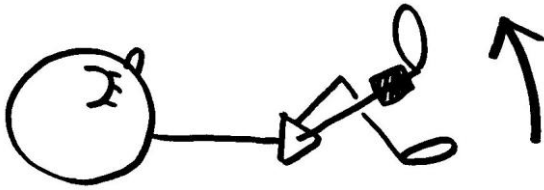
◇お風呂で・・・



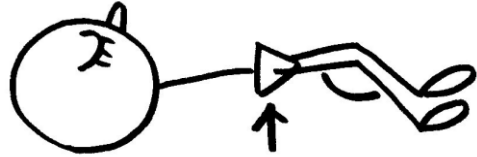
湯船の側面に両足の裏をあてて、
足底全体で5秒間押す。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

《level II》

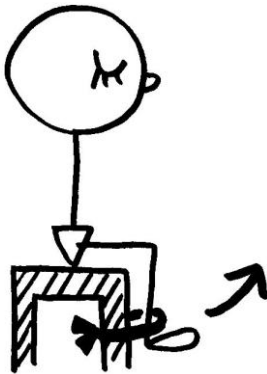
◇足を上げる
→重りをつけて行う (1kg~)



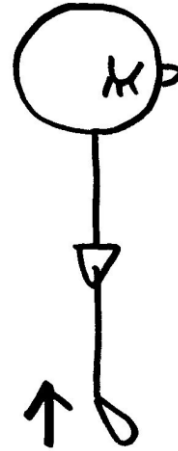
◇おしりを上げる
→膝を曲げる角度を浅くする



◇膝を伸ばす
→足首にチューブを巻く



◇踵をあげる
→手を離して行う



◇スクワット



身体を前傾し、椅子に座るように
しゃがむ。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。
* 立ち上がった時は最後まで膝を伸ばす。