

膝痛予防エクササイズ

医療法人愛生館 小林記念病院
リハビリテーション部
岡 裕光

①腸腰筋ストレッチ



足の付け根(股関節前面)を伸ばす(20秒)

②ハムストリングス ストレッチ



壁を押して膝裏を後ろへ伸ばす



膝裏を後ろに伸ばす(20秒)

③中殿筋(外転筋)エクササイズ



・ベルトを太ももに巻き、膝を伸ばしたまま、上側の足を3秒で持ち上げる

5秒間保持し、3秒かけて戻す(10回×2セット)

・お尻の筋肉に力が入っている事を確認しながら行う

・ひざを正面に向けながら、足が前に出ないように

④太もも前面エクササイズ



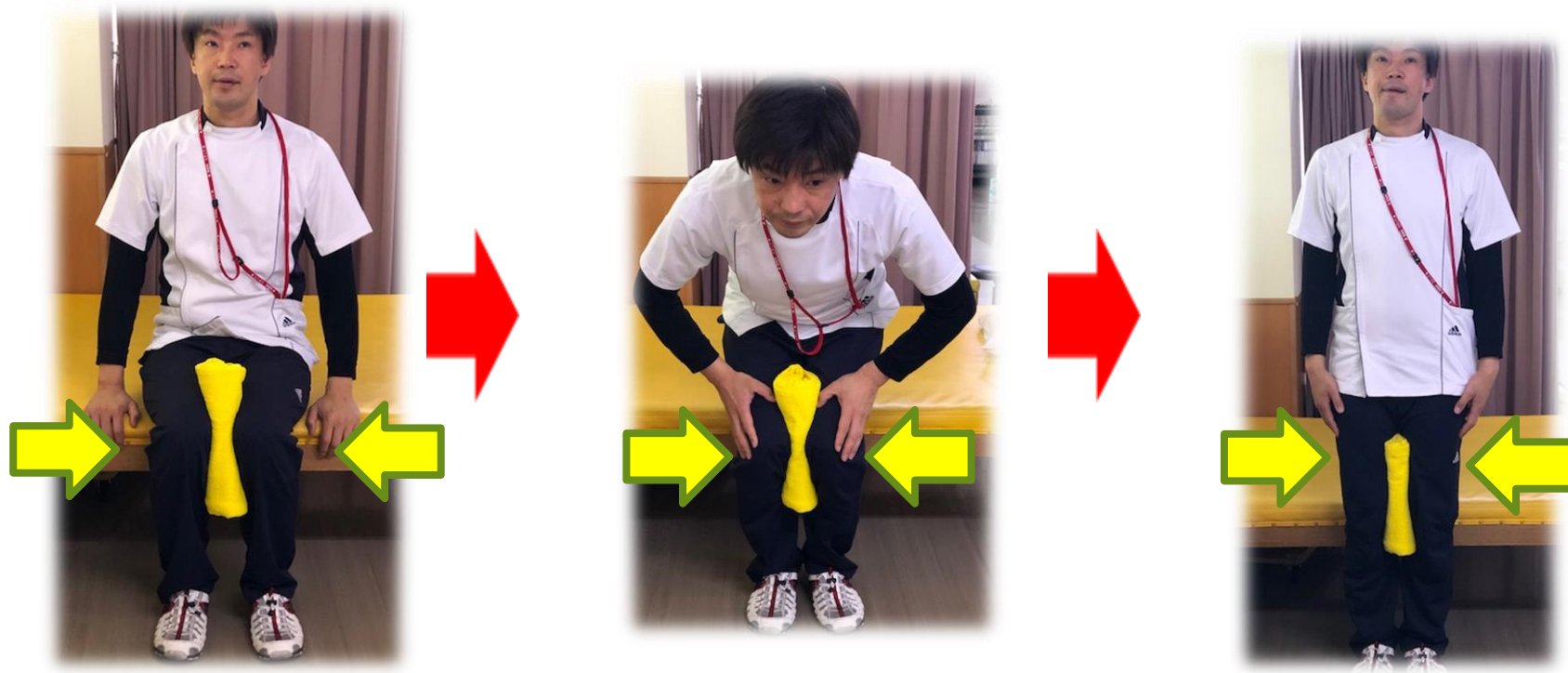
- **バスタオル（ボール）を膝の下に置く**
- **3秒で下方に押し付け、5秒間保持し、3秒で戻す（10回×2セット）**
- **太ももの前の筋肉に力が入っている事を確認しながら行う**

⑤ 殿筋エクササイズ(特にX脚)



- 片ひざを伸ばし、真っ直ぐ上げ、お尻を持ち上げる
3秒で上げ、3秒間保持し、3秒で戻す(10回×2セット)
- お尻の筋肉に力が入っている事を確認しながら行う

⑥立ち上がり内ももエクササイズ(特にO脚)



- 椅子に座り、両足の内側でボールを挟みこむ
- 母趾側に力を意識し、ボールを落とさないよう立ち上がる
- ボールを挟みながら30秒保持する(10回)

⑦ソフト屈伸エクササイズ



・肩幅で立ち、息を吐きながら3秒かけて股関節とひざを曲げる
→息を吸いながら、3秒かけて股関節とひざを戻す。(10回)
※ひざはつま先より前に出ない。

小指側に重心がいかないように。

⑧太もも前・足部エクササイズ



ゆっくり3秒かけて伸ばす(最後まで)

→**足首・足指**を上げる3回(いける所まで)→下げる3回

→ゆっくり3秒かけて戻す (10回×2セット)

⑨ランジエクササイズ



•息を吐きながら、足を真っ直ぐ前に踏み出し、3秒間保持する。

•息を吸いながらなるべく一歩で戻る。

(左右10回)

※ひざは足より前に出さない。

※ひざが内側や外側に行かないよう注意。