

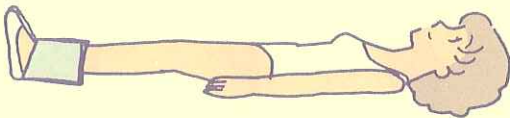
痛みの少ない時期には 運動療法が大切です

目的：弱った太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛え、関節の負担を減らし、痛みを和らげる。
注意点：① 太ももの筋肉強化体操は、1日2セット・1セット20回程度行いましょう。
② 無理をしないで、毎日こつこつ頑張りましょう。
③ 実施する際は、必ず主治医と相談してください。
この体操により膝の安定性が増し、痛みも和らぎます。

太ももの筋肉強化体操

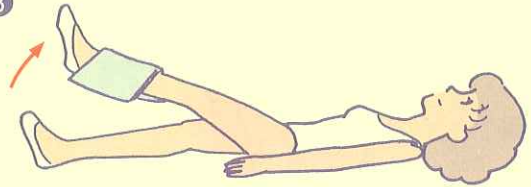
仰向けで膝を伸ばして持ち上げる

1



- ・脚を伸ばして楽な姿勢で仰向けに横たわります。
- ・足首に重り(男性で3~4kg、女性で2kgの本など)をのせます。

3



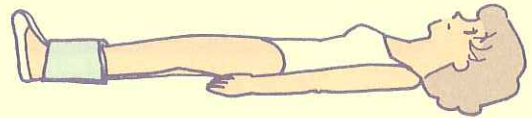
- ・膝を伸ばした状態で脚を10°ぐらい上げます。
- ・そのまま数秒間保持してから脚をおろします。

2



- ・訓練しようとする脚は、膝に力を入れて足の指をそらします。

4



- ・脚をおろしリラックスします。

膝に負担のかからない運動

水泳



水泳は膝の筋肉強化のいい運動です。

やってはいけない運動

エアロビクス



エアロビクスなど膝を屈伸して力を入れるような膝に負担をかける筋力訓練はやめましょう。