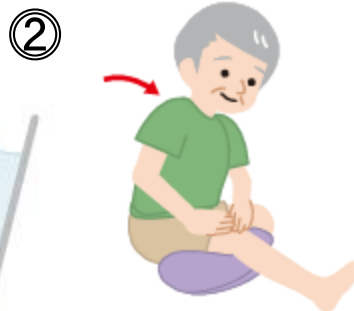
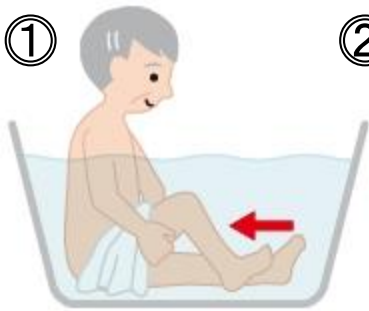


～今回のテーマ～

お家でできる膝のストレッチ

- 痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。● 痛みのない側も同様にストレッチを行いましょう。
- ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、医師にご相談ください。

①かかとをつけたまま膝を曲げ、曲がった状態で5秒間保持します。



③前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチの時間: 30秒



④太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう。かかとをつけたまま膝を曲げ外側へ倒します。その姿勢を30秒間キープします。



⑤太ももの前側の筋肉をしっかり伸ばしましょう

伸ばしたい側の膝を曲げて足首や足先をつかみ、かかとをお尻に近づけるように膝を曲げます。反対側の足は伸ばしたまま30秒ほどキープしてください。



②太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう。背筋をまっすぐに伸ばしたまま、ゆっくり上体を前に倒し、ストレッチを行います。バランスが悪い時は手を床につけてサポートしてください。時間は30秒程度が目安です。

膝関節の動きを大きくするために、無理のない範囲でゆっくりと行うことが大切です。痛みや苦しさを感じる強さのストレッチは避け、呼吸を止めずにゆったりと行いましょう。痛みが強い方や動きに不安がある場合は、診察にて相談してから行ってください。痛みのない反対側も同様にストレッチを行いましょう。

かたの通信

Googleフォーム

