

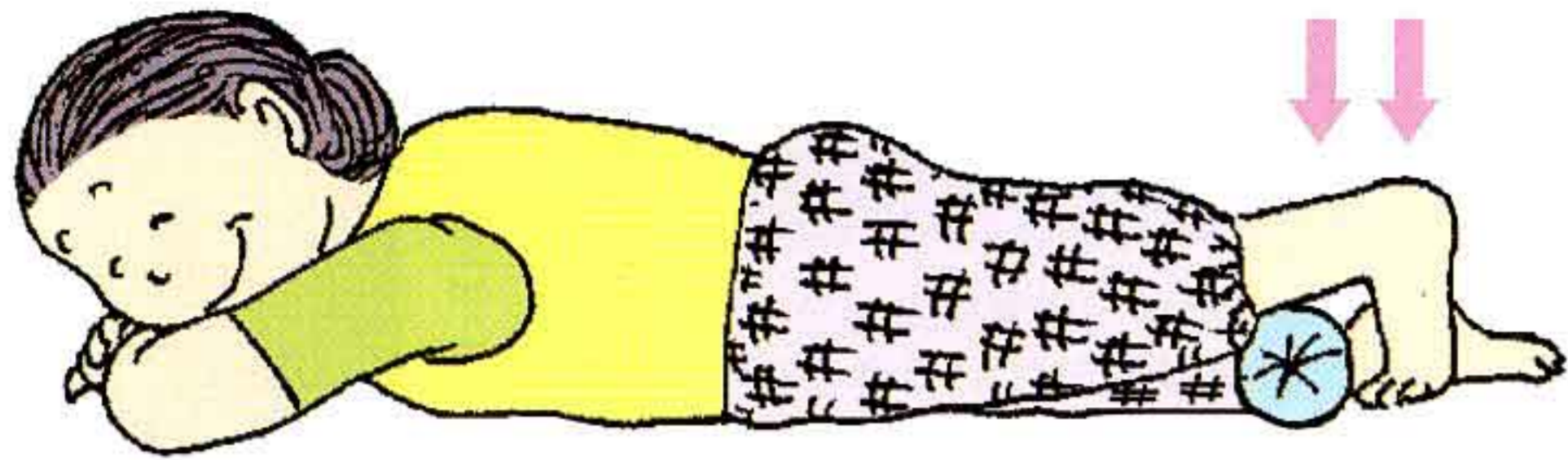
ひざの痛みをやわらげるための 予防運動プログラム

※ここで紹介する運動療法は有効な治療法ですが、症状が改善しない場合は整形外科医の診察を受けてください。
また、ひざにひどく痛みのある方や股関節の手術をされた方は、十分に注意して痛みのない範囲内で行ってください。

①ひざを伸ばす運動

左右10秒×10回

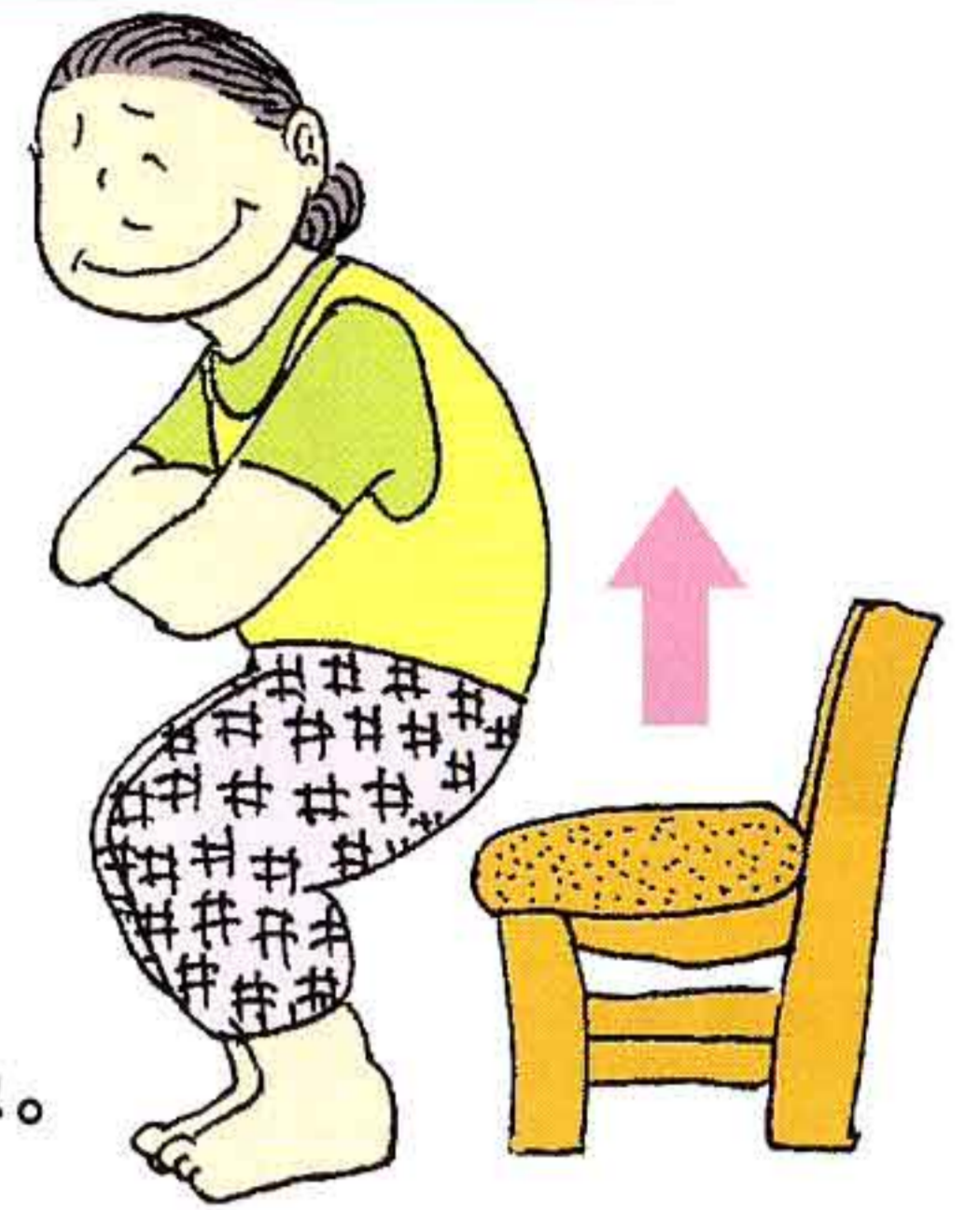
床にうつぶせになり、絵のように足首の下にクッションを入れ、ひざを伸ばす。ひざがまっすぐ伸びるようにがんばってください。



②ひざの内側の運動

5秒×5回

足を肩幅に開き、両手を組み、ひざを前に出すようにし、イスから立ち、中腰の姿勢を維持する。この時、腰を前に出すようにすること。

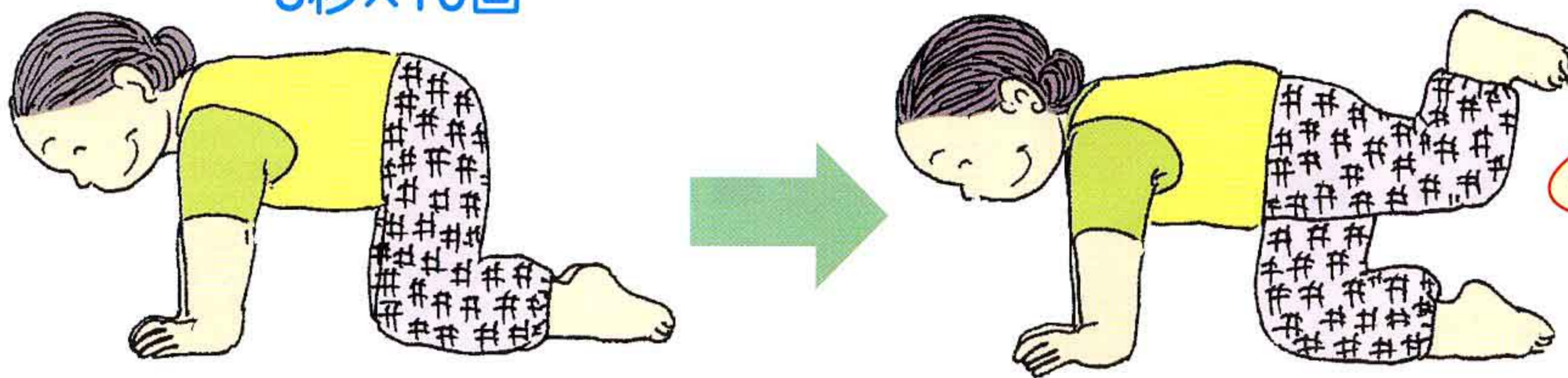


注意

あまり無理はしないでね。

③お尻と太もも後ろ側の運動

3秒×10回



四つんばいの姿勢から、ひざをまげた状態で足を3秒間、持ち上げる。

ポイント

おなかに力を入れ、腰がそらないよう気をつけましょう。

④イスを使った股関節を伸ばす運動

左右10秒×2回

イスに対して横向きになり背もたれをつかむ。イスからはみ出したほうの足を後ろへ引く。



ポイント

足先ではなくもものつけ根から後ろに引くようにする。

⑤ももの裏側の筋肉を伸ばす運動

左右10秒×2回

イスに浅く腰かけて片足を伸ばし両手はもう一方の足にのせる。手で身体を支えながら上体を徐々に前に傾ける。



ポイント

伸ばしている足のつま先を上げると下半身全体がストレッチされます。

※②⑤の運動については転倒・転落の危険があります。

立ったり歩いたりする時、不安定な方、転倒や骨折の経験のある方はひとりでは行わないで下さい。

介護の知恵袋



時には、人の助けをかりながら、無理なく生活リハビリを続けましょう。



日記を書きたい

トイレへ行きたい

リハビリと言っているのは、体操や運動をする事だけではなく、日常の生活動作もその人にあったリハビリの一つです。

