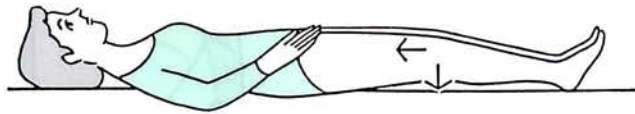


膝体操

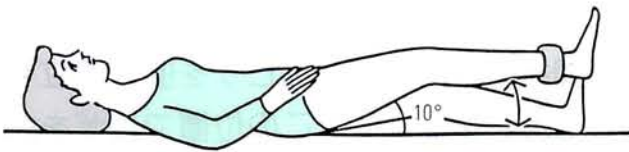
- 実施上の注意
- 医師の指導を受けて運動の種類、回数は適宜増減する。
 - 根気よく毎日続けること。
 - 入浴後などヒザが暖まっている時に行うと効果的。
 - 定期的に医師の診察を受けること。
 - 痛みや腫れが強い時には運動を中止し、医師の診察を受けること。
 - 膝蓋骨の周りに痛みのある人は、4、5はさける。

1. あおむけに寝て、ヒザをまっすぐに伸ばし、ヒザの後面を床におしつけるように力を入れる。
同時にふとももの筋肉を緊張し、膝蓋骨が動くようにする。



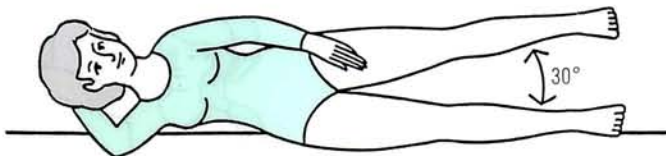
力を入れたまま
ゆっくり5つかぞえる。
力をぬく。
これを10回くりかえす。

2. あおむけに寝て、ヒザを伸ばしたまま、約10°脚をあげる。
(足先がみえる程度)



あげたままゆっくり5つかぞえる。
おろす。
これを10回くりかえす。
楽にできるようになれば
1kgの砂袋をつけて行う。

3. 横むけに寝て、股関節を少し曲げて股をひらくように脚をあげる。



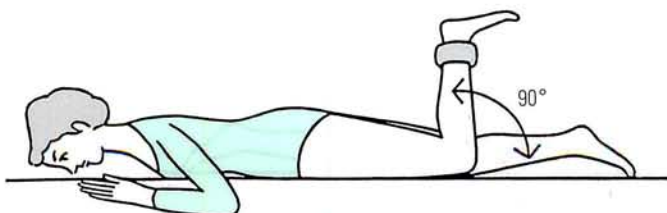
あげたままゆっくり5つかぞえる。
おろす。これを10回くりかえす。

4. 椅子に腰かけ、ヒザをまっすぐに伸ばす。

伸ばしたまま5つかぞえる。
曲げておろす。
これを10回行う。
楽にできるようになれば
1kgの砂袋をつけて行う。



5. うつぶせに寝て、ヒザを伸ばした状態から90°曲げる。ふたたび伸ばす。



これを10回行う。
楽にできるようになれば
1kgの砂袋をつけて行う。

ストレッチング (引き伸ばし) 体操

実施上の注意

- 関節や筋肉の硬い人やスポーツの前後に行うと効果的。
- 反動をつけずに各運動を15~20秒ゆっくりと行い、痛くなる前に止める。

1. 壁に手をつけて立ち、
脚を前後に広げ、前に出したヒザを曲げて
後ろのヒザの裏側の筋肉を伸ばしてやる。
(ヒザ屈筋の引き伸ばし)



カカトをつけておく



2. 脚を前後に広げ、両ヒザを曲げて立ち、
カカトをつけて、この位置でヒザを曲げて
アキレス腱を伸ばしてやる。
(アキレス腱、腓腹筋の引き伸ばし)

3. 壁に片手をつき、脚を交互に交叉して立ち、
壁によりかかるようにして
ヒザの外側の筋肉を伸ばしてやる。
(腸脛靭帯の引き伸ばし)



4. うつ伏せに寝て足を手で持ち、カカトをおしりにつけるようにする。
(大腿四頭筋の引き伸ばし)

