

## ♪リハビリニュース No.6♪

### ～膝まわりの筋肉を鍛える運動～

日常生活での膝への負担を前回お伝えしましたが、退行現象や体重増加によって膝への負担が増し、膝の関節軟骨がすり減ることによって痛みが生じたり、変形を起こす場合があります。その代表的な疾患として「変形性膝関節症」があります。

#### ★膝への負担を軽減できる運動とは??★

変形性膝関節症にかかっている方は膝周囲の筋力（特に太ももの前側の筋肉）が不足していることが多いため、その筋力をつけ、膝を守ることが大切です。

また、この病気にかかされていない方でも膝の負担を軽減するために膝周囲の筋力をつけていくことが大切です。



両膝を伸ばした状態で座ります。



両手を前に伸ばして、足先に向かって体を前に倒していきます。（20秒×5回）



仰向けになり片方の膝を立てます。



膝を立てていない方の足をまっすぐに上げ6秒間止めて足をおろします。



仰向けになり、膝の下に枕を入れます。



両方の踵を浮かすようにして膝を伸ばし6秒間止めます。

上記の運動②、③を片脚 10～20回ずつ行い、一日2回行います。詳しい回数などはリハビリスタッフに気軽にご相談ください。

もしも痛みが生じた場合は無理をせず中止してください。

筋力はすぐに付くことは難しいので、毎日運動し続けることにより筋力は少しずつ付いていきます。毎日根気よく筋力強化に努めましょう！！