

# 自宅でできる運動療法

## 膝関節の動きを大きくしましょう

- 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きましょう。
- 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、理学療法士や医師にご相談ください。

### ①膝の曲がりを良くしましょう

かかとをつけたまま膝を曲げ、  
しっかり曲がったところで  
保持します。

ストレッチの時間：5秒



### 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、  
上体を前に倒して、  
姿勢を保持します。

ストレッチの時間：30秒

※バランスが悪いときは  
手を床についてもかまいません。



### ③ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

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  
※かかとを床から離さない。



### ④太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

足を外側へ倒し、  
太ももの内側を伸ばします。

ストレッチの時間：30秒  
※反対側の足は伸ばす。



### ⑤太ももの前側の筋肉を伸ばしましょう

伸ばしたい側の膝を曲げ、  
足首や足先をつかみます。  
かかとをお尻に近づけるように  
膝を曲げ、太ももの前側を伸ばします。

ストレッチの時間：30秒  
※反対側の足は伸ばす



## 膝関節を支える筋肉を鍛えましょう

- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- **強度 強め** は理学療法士や医師に相談してから行ってください。
- 各 **3秒** ずつ、1セット **15~20回** で、**2~3セット** 行いましょう。

### ① 太ももの前の筋肉を鍛える

#### 強度 低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。

※反対側の膝は立てる



#### 強度 強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ちあげ、戻します。

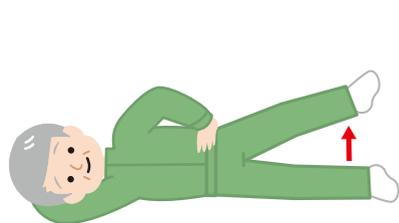


### ② 太ももの外側の筋肉を鍛える

#### 強度 低め

横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。

※下の足は少し曲げてバランスをとる



#### 強度 強め

四つ這いで、片足を少し外側に向かって持ち上げ、胸のところまで、引きつけます。

※床に着いた膝が痛い場合は、クッションを敷く

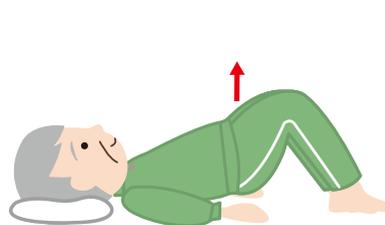


### ③ 太ももの裏の筋肉を鍛える

#### 強度 低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。

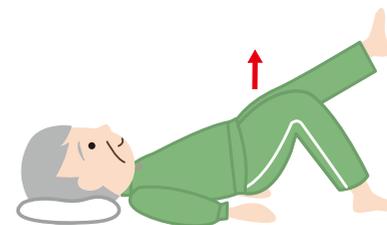
※膝は90度程度に曲げて立てる



#### 強度 強め

強度低めの動作を片足で行います。

※片足をまっすぐに伸ばす



### ④ 足全体の筋肉を鍛える

#### 強度 低め

足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻をおろし、戻します。

※両手をテーブルに置き、体を支える  
※背中が丸くしないように気をつける



#### 強度 強め

強度低めの動作を片手で支えて行います。



## 有酸素運動で、体力の低下を防ぎましょう

- 30分程度の運動を週2回程度継続していくことが大切です。
- 少し疲れる強度で心地よく運動できる内容を選びましょう。



ウォーキング



太極拳・ラジオ体操



ノルディックウォーキング



スイミング



サイクリング



ゲートボール(グランドゴルフ)