

各運動について5回ずつ4番までを1セットとし、2週目以降より2セット行って下さい。

#### 注意事項

- この体操は全ての膝関節痛に効果があるとは限りませんので医師の指示によって行ってください。
- 膝関節痛の治療体操を始めてから以前より膝の痛みが増強してきた場合は中止して医師の診療を受けてください。
- 膝関節痛の体操は毎日、続けてください。

〒640-0401

和歌山県紀の川市貴志川町丸栖1423-3

社会医療法人 三車会 貴志川リハビリテーション病院

電話 0736-64-0061

FAX 0736-64-0063

# 膝関節痛の 治療体操

社会医療法人 三車会

貴志川 リハビリテーション病院

# 『膝関節痛の治療体操』

## 1、足上げ体操

上向きに寝て、片方の膝を立てる。

膝を伸ばしたまま足を床から10cm上げ、5秒間保持してゆっくりと戻す。

～大腿屈筋群・膝関節伸筋群の筋力トレーニング～



## 2、横上げ体操

横向きに寝て、下側の足を曲げる。

(下側の足を直角になるくらい曲げると体が安定する)

足を伸ばしたまま床から20cm上げ、5秒間保持して、ゆっくりと戻す。

～股関節外転筋群・膝伸筋群の筋力トレーニング～



### 3、バスタオルつぶし体操

足を伸ばして、丸めたバスタオルを膝の下に置く。

かかとを床につけたまま、膝を伸ばしながらバスタオルをつぶす。  
5秒間保持して、ゆっくりと戻す。

～大腿四頭筋の筋力トレーニング～



### 4、ボール体操

膝を少し曲げ、膝の間にボールを入れる。太ももにゆっくりと力を入れてボールを強くはさみ、5秒間保持。

ボールは直径20cmくらいのものが使いやすい。  
ボールを持ち上げたり、膝を曲げすぎると、膝が安定しないので、ボールは床につけて行う。

ボールの代わりとして、固めのクッションやタオルを丸めてもよい！

～膝関節屈筋群・ハムストリングの筋力トレーニング～

