

変形性膝関節症のリハビリテーション

変形性膝関節症とは、年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。今回変形性膝関節症のリハビリテーションについて紹介します。

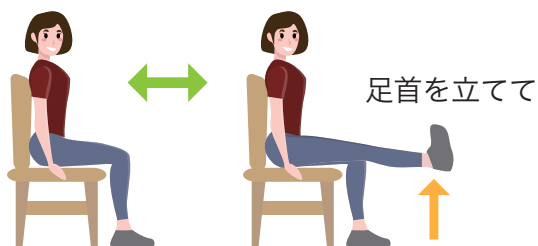
運動療法の作用と効果について

運動プログラムはひざを支える筋肉を鍛えて、ひざの安定性を高めるとともにひざの動きをよくする効果があります。

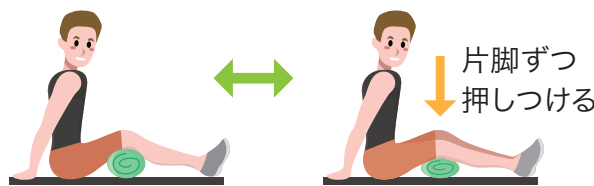


実際の運動プログラムをご紹介します!

■太ももの前の筋肉をきたえる運動

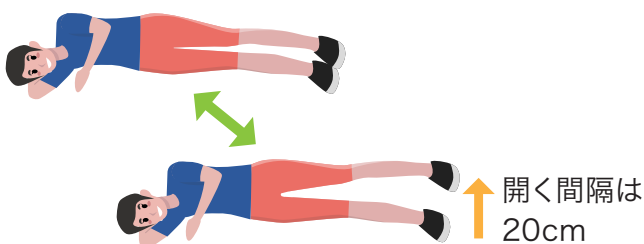


- ①椅子に腰掛けます。
- ②片方の脚を水平に伸ばします。
- ③5～10秒間そのままです。
- ④元に戻します。



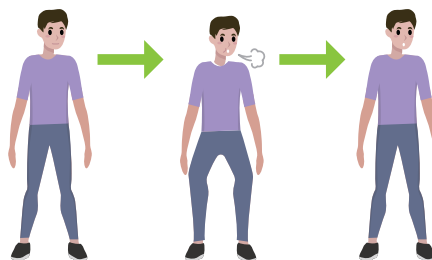
- ①膝を伸ばして座ります。
- ②膝の下においたタオルを押しします。
- ③5～10秒間そのままです。
- ④元に戻します。

■太ももの外側の筋肉をきたえる運動



- ①横向きに寝ます
- ②上の膝を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げます。
- ③5秒間そのままです。
- ④ゆっくり下ろします。

■脚全体の筋肉を鍛える運動



- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立ちます。
- ②椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくりと下ろします。
- ③ゆっくりと息を吐きながら膝を曲げます。
- ④ゆっくり息を吸いながら元に戻します。

運動時の注意点

痛みが強い場合や運動時に疼痛が増悪した場合は医療機関に相談しましょう。

