

3) スクワット運動 (大腿四頭筋、大殿筋などの強化)

- ・肩幅に足を開き立ちゆっくり腰を下ろします
- ・その姿勢を維持します



4) 踏み込み運動 (大腿四頭筋などの強化)

- ・足を肩幅で前後に開き立ちます
- ・前に出した脚に体重をかけてその姿勢を維持します
- ・左右の脚を入れ替え反対側も行ってください



5) 片足立ち (バランスと脚の筋力強化)

- ・立位からゆっくりと片脚を持ち上げます
- ・その姿勢を5~10秒程度維持します
- ・転倒に注意してください



膝の健康を 維持しましょう!

健康維持に役立つ体操
(上級編)

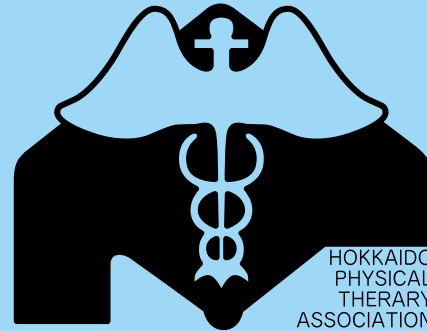


日常生活動作やスポーツ活動で体を支えている膝は負担がかかりやすい部位です。

そのため、発育期の膝痛や中高年期での膝痛や変形などの悩みが多く見られる関節です。

日頃から膝の簡単なチェックと運動を行い健康を維持しましょう!

理学療法士は医師や看護師などの専門職の人々とチームを組み、リハビリテーションに携わっています



HOKKAIDO
PHYSICAL
THERAPY
ASSOCIATION

公益社団法人 北海道理学療法士会
事務局

〒060-0003 札幌市中央区北3条西2丁目1
カミヤマビル 4F

TEL.011-213-0301
<http://www.pt-hokkaido.jp>

公益社団法人
北海道理学療法士会

1. 膝のしくみ

運動を効果的に行うためには、どこを動かしているのかを理解することが大切です。

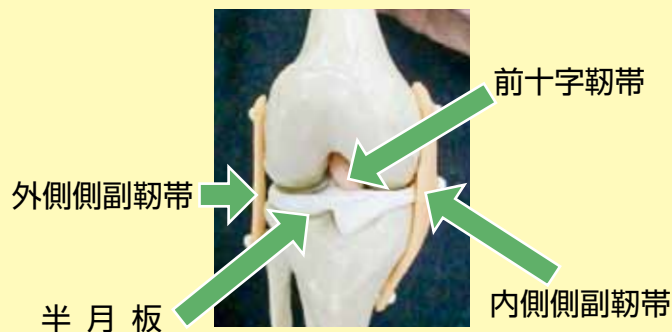
ここでは膝関節の仕組みを簡単に説明します。

膝を構成するもの（靭帯系）

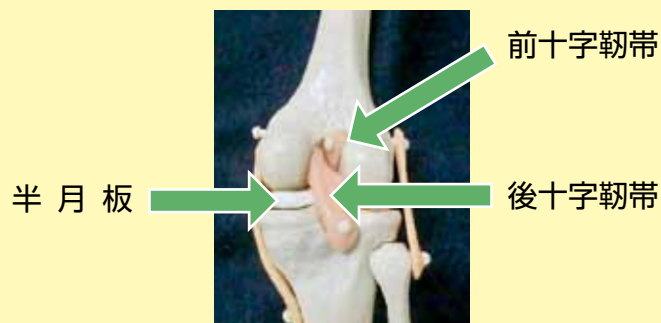
靭帯は膝の動きを制御します。

前十字靭帯、後十字靭帯、内・外側側副靭帯

前方からみると（右膝）



後方からみると（右膝）



2. 代表的な膝の傷害

1) 半月板損傷

無理な動作や運動中に膝がねじれた場合などで受傷します。しゃがみ込みや階段昇降での痛みや引っ掛かり感が典型的症状です。多くの場合、大腿四頭筋の萎縮が現れます。早期の整形外科受診と大腿四頭筋の強化が重要となります。

2) 内側側副靭帯損傷

膝の靭帯損傷の中でも発生頻度が高い傷害です。膝を外反（内側に動かす）と強い痛みが出ます。損傷程度はさまざまで状態に合わせた治療が必要となります。膝周囲筋の強化が重要となります。

3) 前十字靭帯損傷

スポーツなどでの着地動作や急な方向転換などで受傷します。スポーツ動作などでの膝崩れを繰り返します。手術治療が必要な場合がほとんどです。膝周囲筋の強化が重要となります。

3. 膝の健康度チェック

- ①膝の曲げ伸ばしがスムーズに出来なくなってきた
- ②膝の形が変化してきた（膝の腫れなど）
- ③膝の周りの筋肉がやせてきた

ひとつでもあてはまったら膝の健康度が低下気味です。専門の医師に相談することが望まれます。

4. 健康維持運動

1) ハムストリングス（ももの裏）のストレッチング

- ・両膝を曲げた状態で両足首を手で持ちます
- ・手を離さないようにしてゆっくりと膝を伸ばします
- ・その姿勢を5～10秒維持します



2) 大腿四頭筋（ももの前）のストレッチング

- ・バランスを崩さないようにして足首を持ちます
- ・踵をお尻につけるように膝を曲げます
- ・しばらくそのままの姿勢を維持します

