

3) 膝蓋骨（お皿）の運動

- ・膝を伸ばし、ももの力を抜き膝蓋骨を指で持ちます
- ・持った膝蓋骨を上下にゆっくりと動かします



4) 大腿四頭筋の力をつける運動 1

- ・膝の下に握りこぶし（タオルなど）を入れます
- ・ももに力をいれ、膝でこぶしを床に押しつけます



5) 大腿四頭筋の力をつける運動 2

- ・つま先を体側にそらし、膝をしっかり伸ばします
- ・脚を床から10cm程度ゆっくり持ち上げ5秒保持します



膝の健康を 維持しましょう!

健康維持に役立つ体操



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、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

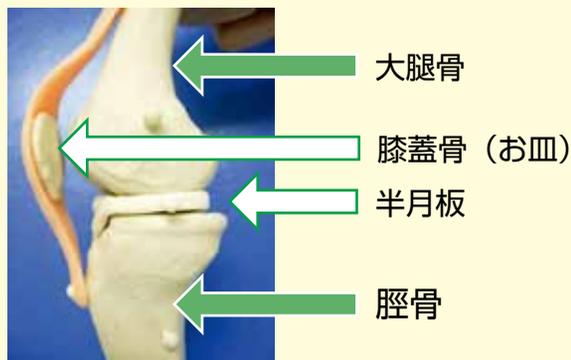
1. 膝のしくみ

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

そこで膝の仕組みを簡単に説明いたします。

膝を構成する組織

- 骨：大腿骨・膝蓋骨（お皿）・脛骨の3つの骨（骨の関節面は軟骨で覆われています）
- 半月板（大腿骨と脛骨の間にあります）



- 膝周囲の筋：大腿四頭筋・ハムストリングス



2. 代表的な膝の痛みの原因

1) 成長期：オスグット病

小学高学年から中学の発育期に、お皿の下部分（脛骨粗面）が隆起し、痛みが生じます。スポーツなどでの膝の使い過ぎが原因の一つです。運動を一定期間休むと痛みは軽快しますが運動を始めると痛みが再発することが少なくありません。膝周囲の筋肉の柔軟性が低下する（筋肉が硬い）と痛みが出やすくなります。柔軟性を維持することが大切です。

2) 中高年期：変形性膝関節症

中高年の代表的な膝の痛みの原因です。朝に膝がこわばる感じがするのを初徴とすることが多く、しだいに立ち上がる時の痛みや膝が伸びづらいなどの症状を自覚するようになります。

初期であれば膝周囲筋の強化が有効です。

3. 膝の健康度チェック

- ①膝の曲げ伸ばしがスムーズにできなくなってきた
- ②膝の形が変化してきた（膝の腫れ、過度なO脚、X脚）
- 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みです。専門の医師に相談することが望まれます。

4. 健康維持体操

1) ハムストリングス（ももの裏）のストレッチング

- ・痛みの予防や膝の伸びにくさの改善に適しています
- ・両膝を軽く曲げ、一方のももの裏を持ちます



- ・ゆっくり膝を伸ばし、5～10秒維持します



- ・慣れてきたら反対の脚を伸ばして行いましょう

2) 大腿四頭筋（ももの前）のストレッチング

- ・成長期の膝の痛みの予防に適しています
- ・うつ伏せになり片方の足首をもちます
- ・床からお尻が浮かないようにゆっくり膝を曲げます
- ・しばらくそのままの姿勢を維持します

