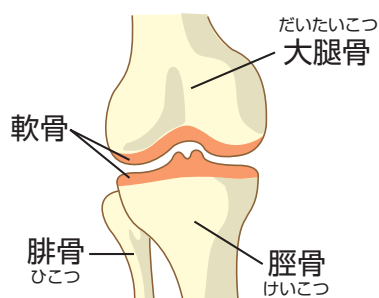


変形性ひざ関節症の運動療法

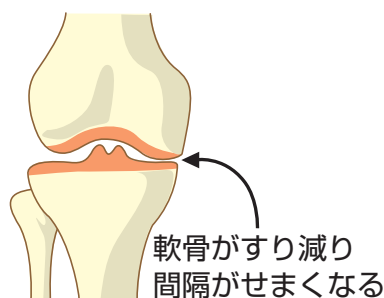
変形性ひざ関節症ってどんな病気？

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、^は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。

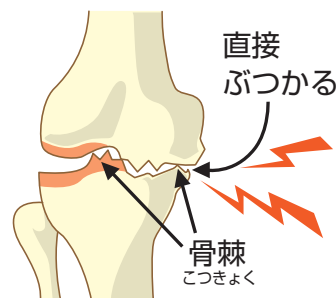
正常



変形性ひざ関節症(初期～中期)



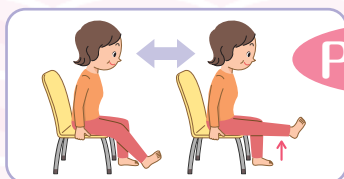
変形性ひざ関節症(進行期)



変形性ひざ関節症の診断は整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう

変形性ひざ関節症の治療や予防には、運動療法が大切です。

ひざの機能を保ちましょう



Point 1

ひざを支える筋肉をきたえましょう



Point 2

ひざの動きをよくしましょう



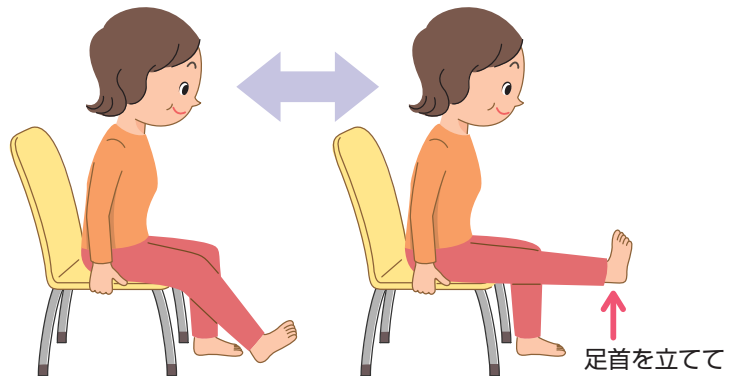
バランスのとれた体づくりで
予防を心がけましょう

Point 1 ひざを支える筋肉をきたえましょう

ドクター
チェック

太ももの前の筋肉をきたえる方法 1

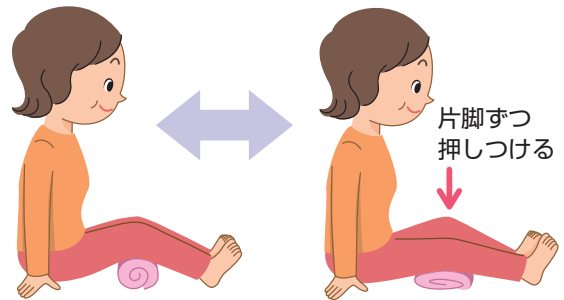
- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのままている
(息は止めない)
- ④元に戻す



ドクター
チェック

太ももの前の筋肉をきたえる方法 2

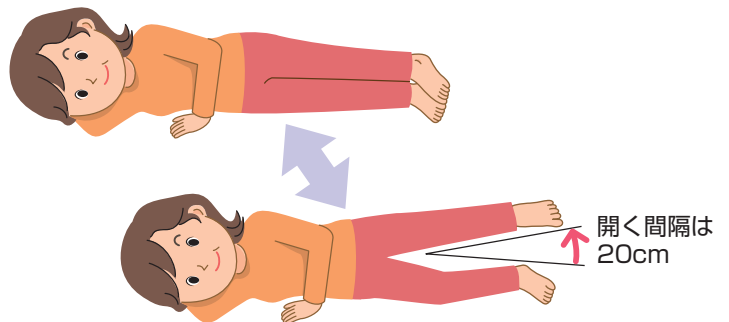
- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③5～10秒そのままている
(息は止めない)
- ④力を抜く



ドクター
チェック

太ももの外側の筋肉をきたえる方法

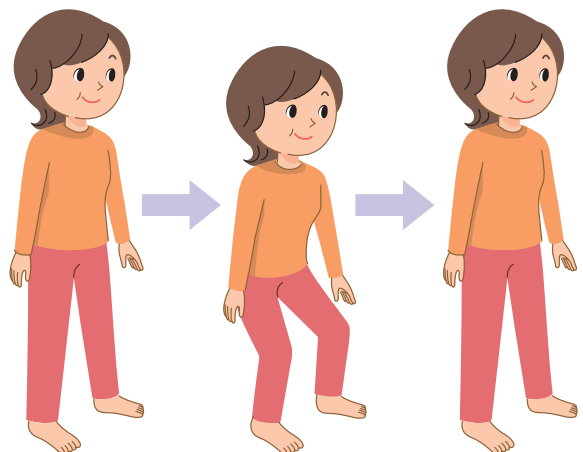
- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままている
(息は止めない)
- ④ゆっくりおろす



ドクター
チェック

脚全体の筋肉をきたえる方法

- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
- ②椅子に腰かけるようにお尻を
ゆっくりとおろす
(何かにつかまっても構いません)
- ③ひざは曲がっても90度を
超えないようにする
- ④ゆっくりとひざを伸ばす
(息は止めず、お尻をおろすときに息を
吐き、ひざを伸ばすときに息を吸う)

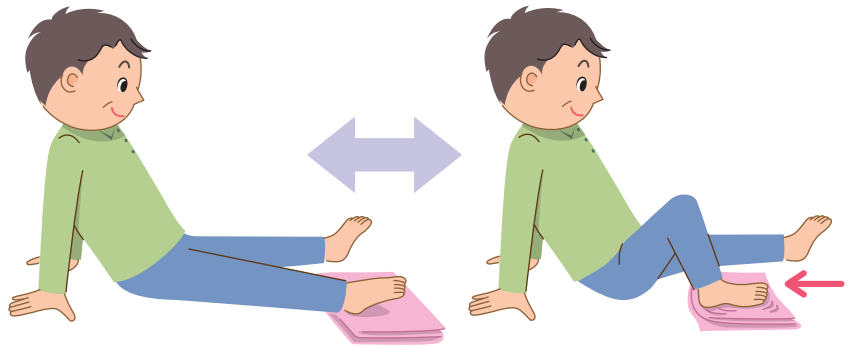


Point 2 ひざの動きをよくしましょう

ドクター
チェック

ひざの曲げ伸ばしをよくする方法 1

- ①脚を伸ばして座り、かかとの下にタオルなどをおく
- ②かかとをゆっくりすべらせて、ひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす



ドクター
チェック

ひざの曲げ伸ばしをよくする方法 2

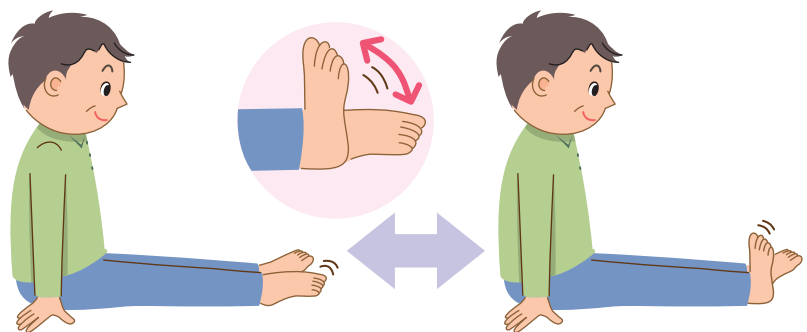
- ①湯ぶねの中に脚を伸ばして座る
- ②かかとをゆっくりすべらせてひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせてひざをできる限り伸ばす



ドクター
チェック

ひざの裏のかたさをとる方法

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままのいる(息は止めない)
- ③ひざに力を入れ、つま先をそらせて5秒ほどそのままのいる(息は止めない)



変形性ひざ関節症の症状は人によって異なります。運動療法は続けることが大切ですが、詳しい運動の内容や回数はこちらの先生とよく相談してください。

バランスのとれた体づくりで 予防を心がけましょう

ドクター
チェック

ひざの健康を保つためには、ひざの痛みがないときもウォーキングやプール歩行、ゲートボールや体操など適度な全身運動をおこない、バランスのとれた体づくりを目指しましょう。



ひざとは一生のお付き合いです。ひざの健康を保って、
元気な毎日を過ごしましょう。