

変形性膝関節症の方のための

膝体操

膝を屈伸する筋肉を鍛えて、膝を安定させ、関節に加わる負担を少なくします。
この体操は膝に痛みがある時でも行うことができます。

監修：医療法人社団 西宮回生病院 顧問 吉矢 晋一

1

仰向け、横向きでの脚上げ運動

左右の脚で20回ずつ行う

仰向けでの運動

片方の膝を伸ばして、仰向けに寝る



伸ばした脚を10cmくらいのところまで
ゆっくり上げ、5秒間静止する



ゆっくりもとに戻したら、2～3秒休む



横向きでの運動

床についた方の膝を曲げ、横向きに寝る



伸ばした脚を10cmくらいのところまで
ゆっくり上げ、5秒間静止する



ゆっくりもとに戻したら、2～3秒休む

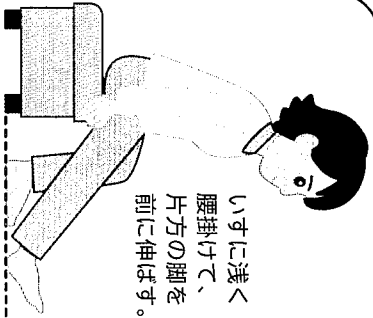


2

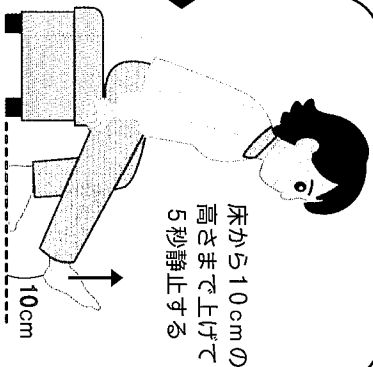
膝を伸ばす筋肉の強化運動

左右の脚で20回ずつ行う

いすに浅く
腰掛けて、
片方の脚を
前に伸ばす。



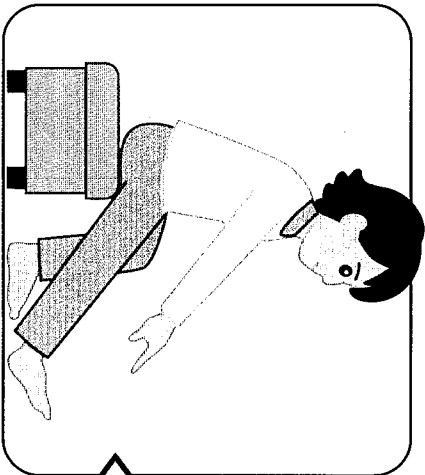
床から10cmの
高さまで上げて
5秒静止する



もとの位置まで
ゆっくり下ろして
2～3秒休む



○プールでの歩行や自転車こぎ運動も効果があります。

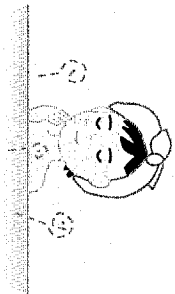


いすに浅く腰掛けて片方の脚を前に伸ばし、指先を足の指に近づけるように体を前屈する。

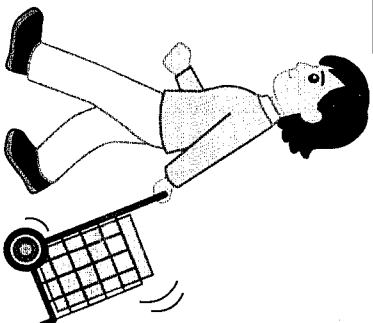
左右の脚で2～3回ずつ行う

30秒くらい、この状態を続ける。

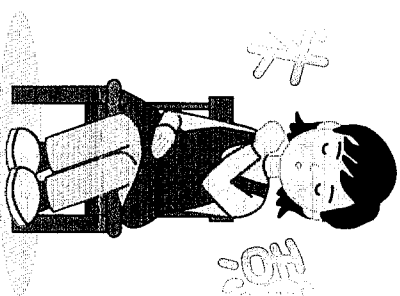
日常生活の注意点



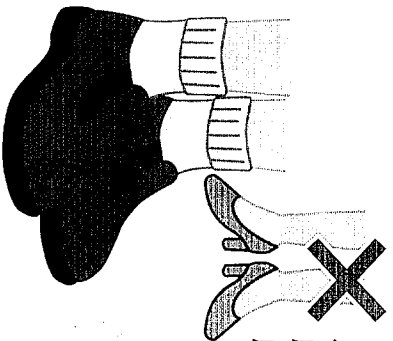
入浴やサポーターを使って膝を暖める。



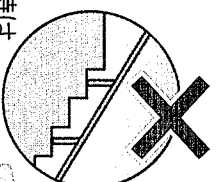
重い荷物を運ぶ時は
買い物カートなどを利用する。



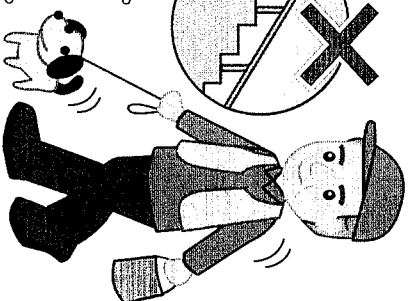
立ち仕事をする時は
休憩を入れながら行う。



ハイヒールや
底の硬い靴は避け、
底の柔らかい靴を履く。



痛みのない時は
積極的に外に出る。
ただし下り坂や
階段は、負担が
大きいので控える。



病院名

太り過ぎに気を付け、
体重をコントロールする。

