

ひざ関節の痛みに対する 運動療法

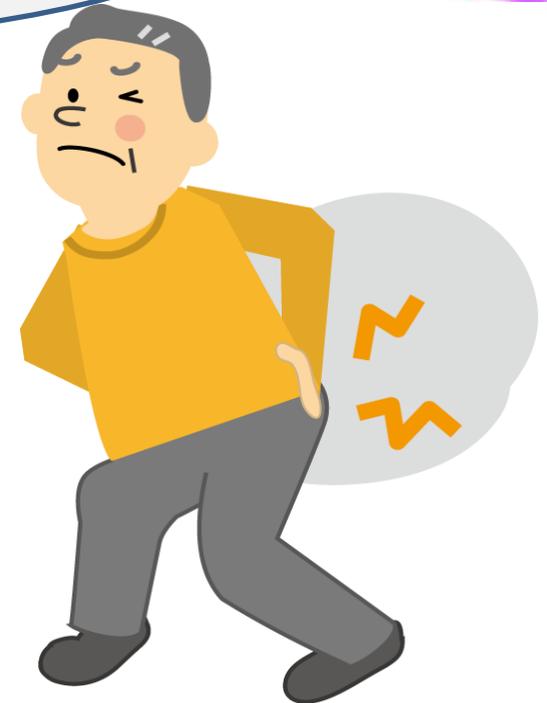
富山市立富山市民病院
リハビリテーション科

患者さんが運動を始めない理由



膝や腰が痛いんだから

だって



安静がもたらす悪影響

- 筋力の低下
- 骨が弱くなる
- 平衡感覚の低下
- 消化吸収能力の低下
- うつ状態によるメンタルヘルスの不調

日常生活上の注意

減量

体重が1kg増⇒膝への運動時の負担は3kg増

食生活の改善と、運動(特に有酸素運動)の両方を行うことが重要！

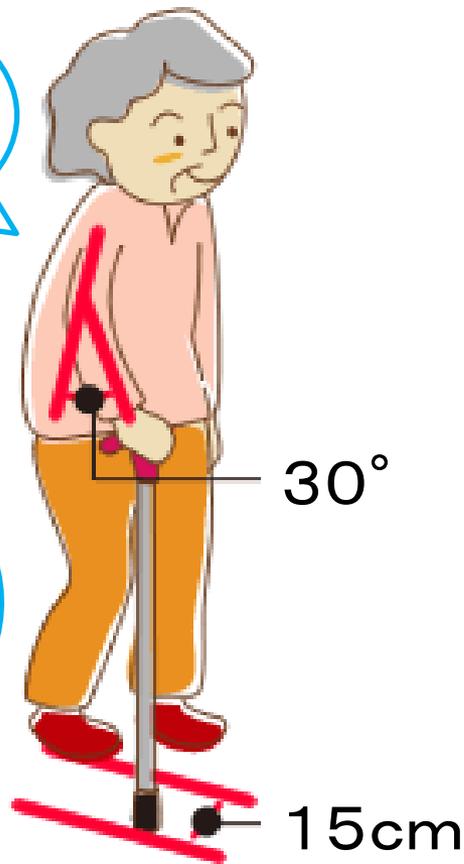


杖の使用

痛い膝と**反対側の手**に杖を持ちましょう！

肘が軽く
曲っている

杖をつま先の
斜め前につく



痛い脚と同時に杖を出す

重い荷物はもたない

生活様式を洋式に

- 正座 ⇒ 椅子に座る
膝を伸ばして座る
正座椅子を使う
- 和式トイレ ⇒ 洋式トイレ
- 布団 ⇒ ベッド



保温する

- サポーターの使用
- 服装の工夫(スカートよりもズボン)



ひざの痛みの治療や予防には 運動療法が大切です



ひざが痛い

~~関節周囲
に負担~~

運動療法

~~動かない
動かさない~~

~~筋肉が細くなる
(筋力低下)~~



膝の運動



1. 膝関節を動かさない運動
2. 痛みの無い範囲で膝関節を動かす運動
3. 膝関節の周辺筋肉を改善する運動
4. 有酸素運動





運動時の注意点



- 無理は禁物です。途中で無理だと思ったら中止してください。
- 転ばないように細心の注意を払ってください。
- 決められた方法、時間を守って毎日続けましょう。
- 痛みや腫れがでるようであれば、すぐに中止してください。



1.膝関節を動かさない運動

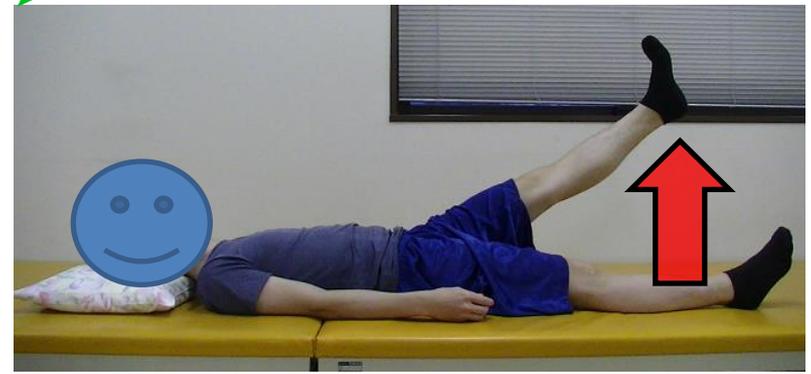
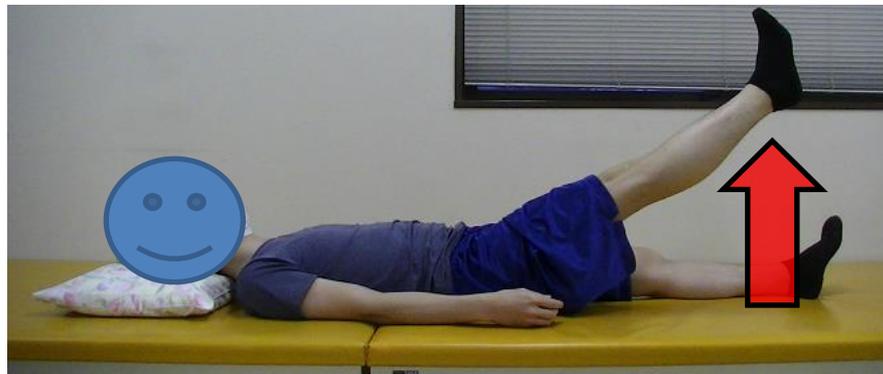
1-1.太ももの前の筋肉に力をつける運動

- ①仰向けに寝る
- ②パッドを膝の下に置く(丸めたタオルでも良い)
- ③パッドを潰すように、膝を伸ばし、そのまま5秒間停止する
- ④左右10回ずつ繰り返す



1-2.太ももの前の筋肉に力をつける運動

- ①仰向けに寝る
- ②片方の脚を、膝を伸ばしたまま10cm上げる
- ③そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろす
- ④左右10回ずつ繰り返す

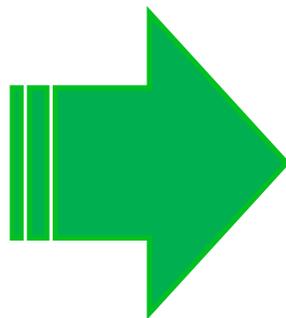


2. 痛みの無い範囲で

膝関節を動かす運動

2-1.膝を伸ばす運動

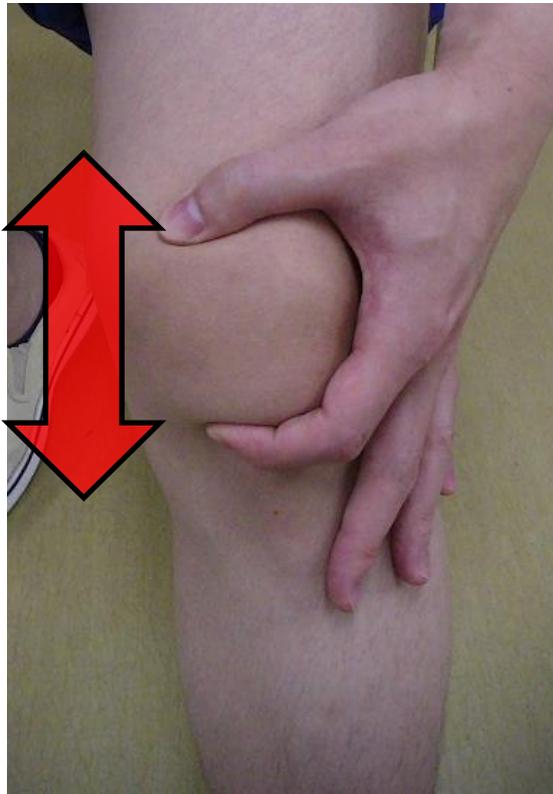
- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5秒そのままている
- ④左右10回ずつ繰り返す



3.膝関節の周辺筋肉を 改善する運動

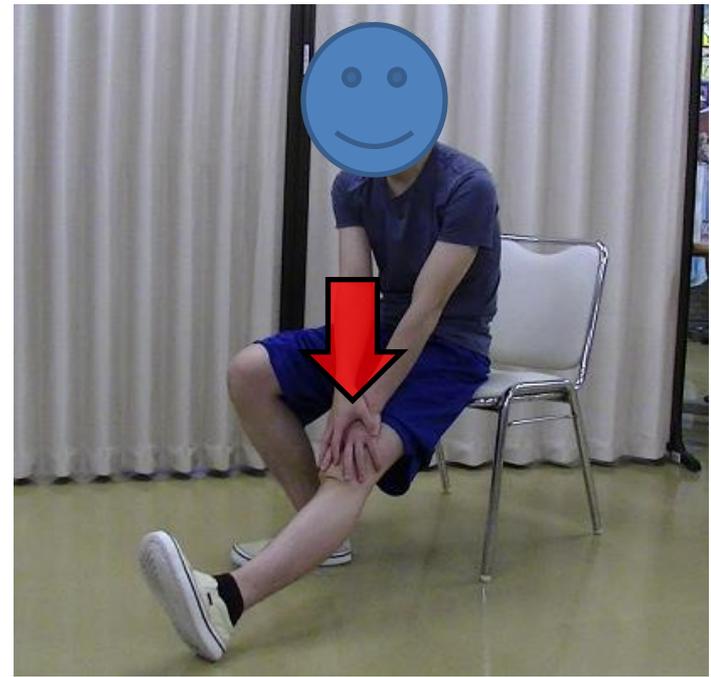
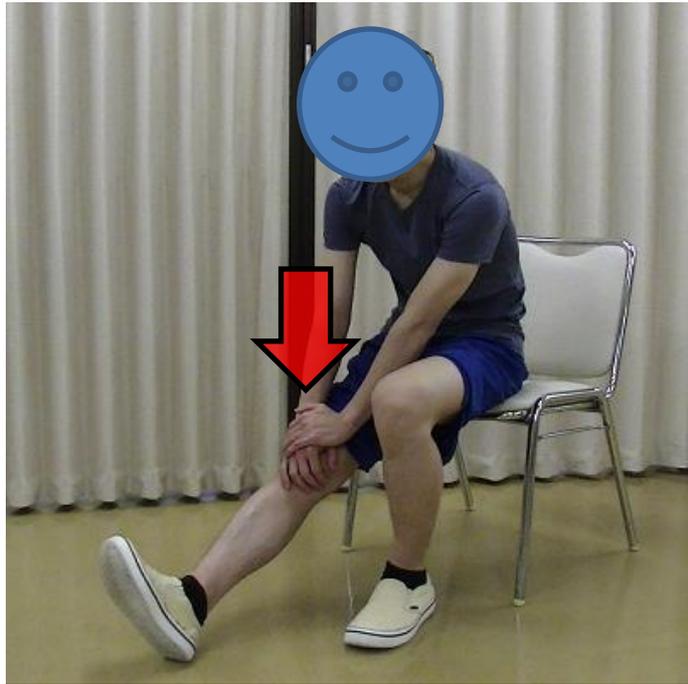
3-1.膝のお皿ストレッチ

- ①椅子に腰かけ、片方の足を軽く伸ばす
- ②膝のお皿をつまみ、
上下10回、左右10回動かす



3-2.膝を伸ばすストレッチ

- ①椅子に浅く腰掛ける
- ②膝のお皿の太もも寄りに手を添えて、10～20秒間押す
- ③左右10回ずつ繰り返す



※足首を反らせると、ふくらはぎもストレッチできる

※背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがより伸びる

4. 有酸素運動

4-1.歩行

約30分

約週3回



背筋を伸ばして、
あごを引きましょう！

うでを大きく振り、
膝を伸ばして、
少し大股で歩きましょう！

履き慣れた運動靴で！

※ジョギング・縄跳び・階段の昇り降りなども有酸素運動ですが、膝に負担がかかるので、控えましょう。

つかまり足踏み



ノルディックウォーク



4-2. プールでの水中歩行

水中で歩く利点

- 浮力 ⇒ 膝への負担 ↓
- 温水 ⇒ 新陳代謝 ↑
- 水圧 ⇒ 心肺機能 ↑
- 抵抗 ⇒ 筋力 ↑



ゆっくり**大股**で歩きましょう！

15～20分 週1～2回 定期的に行いましょう！

前歩きの他に、横歩き、後ろ歩きなどを組み合わせて行ってみましょう！

バランスのとれた体づくりで 予防を心がけましょう

膝の健康を保つためには、膝の痛みがないときは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

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

