

膝痛を予防・緩和しよう

膝が痛くなるのは、膝周囲にある筋肉の筋力低下、関節にかかる力のバランスの崩れなどが主な原因です。その結果、関節軟骨や半月板の磨耗、関節液の循環の低下などが起こり痛みを感じるようになります。

膝の痛みに効果的な運動や生活習慣を知って、予防・緩和しましょう。

整形外科を受診して、手術を勧められた方は、前向きに検討しましょう。早期に手術を行い、それに続く集中的なリハビリが、もっとも効果的です。

痛みがある方

関節液の循環を良くする

膝の曲げ伸ばし



- ① 膝の曲げ伸ばしを軽く繰り返す（足をブラブラ）
- ② つま先は床に着けたままで、踵を上げたり下ろしたりする。（貧乏ゆすり）

体がかたい方

足の裏側の筋肉をほぐす

痛みのない範囲で、息を吐きながら、20秒以上、筋肉を伸ばし続けます。

太ももの裏側のストレッチ



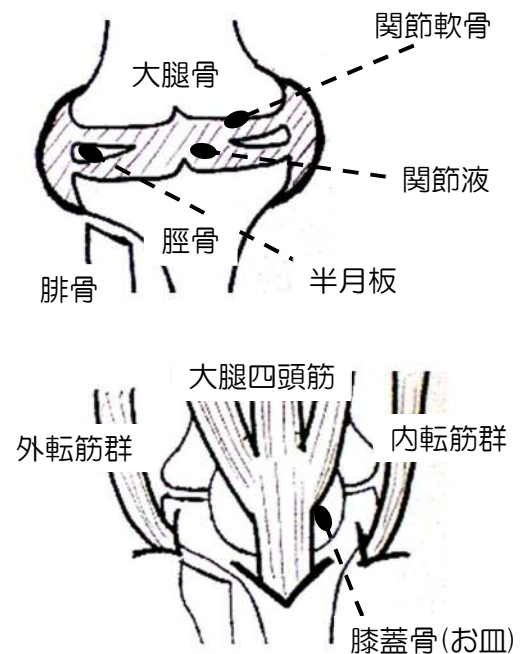
片足を前に伸ばし、もう一方の足は横へ出して座ります。
伸ばした足のつま先を立て、内側に少し倒し、胸を張って、前かがみになり、しばらく静止します。

ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開き、後ろの足のつま先を前に向けます。
前の足の膝を曲げて、後ろの足の踵を床につけたまま、しばらく静止します。

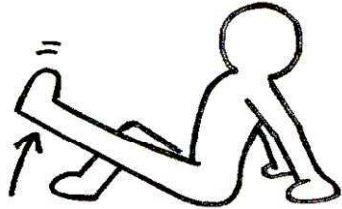
膝関節の仕組み



筋力が低下した方

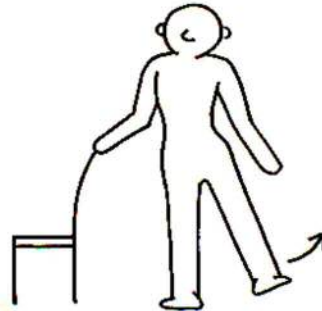
膝周囲の筋力を増やそう

足上げ



膝を伸ばしたまま座り、反対の脚は膝を立てます。伸ばした足を膝を伸ばしたまま、床から少し（約15cm）上げて保持します。

足を横に上げる



イス等に手を添えて立ちます。片足を真横へ少し持ち上げ静止します。足を上げる時には、つま先が前を向くように、上半身を横に倒さないように注意します。

膝を閉じる

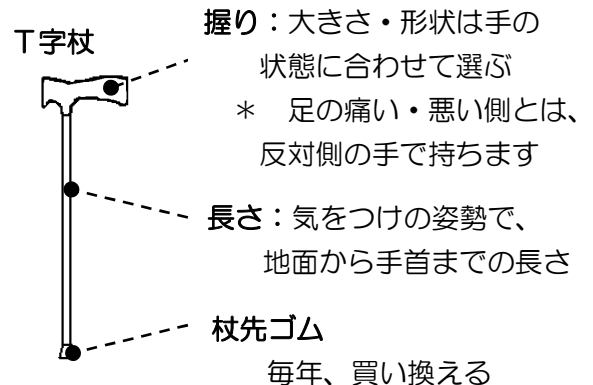


膝の間に、ボールや座布団などを入れてから、内ももに力を入れて挟みます。足をねじらないように注意します。

生活面からの膝痛予防

○ 早めに杖などを使おう

杖などを利用することで、膝への負担を減らし、痛みの発生を予防します。



○ 膝に優しい靴を履こう

踵のしっかりした
ひも結びの靴が良い

つま先
足指が動く
ゆとり



踵
低く広いヒール
衝撃を和らげる
クッション性

* 靴底が斜めに磨り減った靴を履き続けると、関節が傾いて膝痛の原因となります

靴底 適度な硬さと弾力性があり、指の関節のところで曲がる

○ イス・ベッドの生活にしよう

膝を深く曲げる生活動作によって、膝関節が損傷し、痛みが出ます。コタツ・布団・和式トイレなどの和式生活は、膝への負担が大きいため、イス・ベッド・洋式トイレの生活に切り替えましょう。