

院内報「みらい」(ワンポイントトレーニング～膝～)

今回は膝に痛みのある方に対する運動の考え方についてお話しします。
最近、膝にこのような症状がでている方はいませんか？

膝を伸ばしにくい

曲げにくい

歩くと膝のまわりが重苦しい

このような症状をお持ちの方は膝を痛めている可能性があります。

以前は痛みのある時は全く動かさないか、むしろ無理して動かす方が多かったです。実はこれは間違いで、適切なりハビリ(運動)をすることが大切です。

これらの痛みも適切な運動をすることで非常に楽になります。まず第一に膝のまわりの筋肉をつけることです。筋肉を鍛えることによって膝が安定します。その後に大事なものはバランスです。ご自分で意識して揺れないで片脚で立てるかどうかポイントになります。筋肉に力がついてバランスが取れるようになると歩き方も良くなります。

以下に簡単にできるトレーニングをご紹介します。

膝の内側の筋肉をつける(膝が伸ばしやすくなります)

片脚で意識して揺れないで立つ(バランスが大事です)

これらの運動は必ず痛みを生じない無理のない状態で行ってください。できれば運動後に痛みが和らいだか確認してください。

痛みは適切な運動によって改善されます。これらの運動を漠然と行わず、必ず目的意識を持って行ってください。格段に成果が現れます。早めの治療と運動は非常に大事です。自分の体をいたわって、いつまでも健康で自分の足で歩きたいものです。

トレーニング

膝の内側の筋肉を意識して5秒くらい力を入れ続け、その後に力をゆっくり抜きます。

背中が丸くならないように、姿勢を良くして腹筋も軽く意識します。



トレーニング

片脚でできるだけ揺れないように5秒くらい立ちます。特に膝だけでなく足元と腹部も意識します。

