

股関節周囲のストレッチ、エクササイズ

大腿前面 (30秒停止)

片膝立ちになり前足に体重をかけていきます。腰を反らないように注意しましょう。



大腿後面 (30秒停止)

膝立ちからももを下に押しします。腰が丸まらないように注意しましょう。



大腿外側 (30秒停止)

膝を組み、上半身を前に倒します。上体をひねらないように注意しましょう。



バリエーション

下のような体勢になり上半身を前に倒します。膝の角度を変えて無理なくおこないきましょう。



大腿内側 (30秒停止)

①骨盤が後傾しないように開脚し前傾していきます。



②股割り

膝をしっかり開きます。肩を入れましょう。



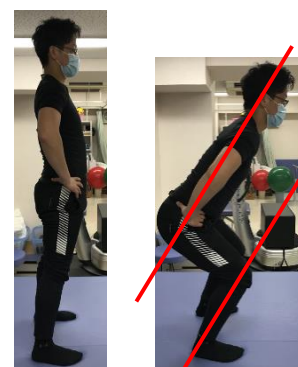
股関節内旋、外旋 (30秒停止)

股関節、膝を屈曲90°にし、内側に倒します。反対の足で膝を抑えるとより外旋筋のストレッチができます。



スクワット (回×3セット)

上体と下腿(すね)が平行になるように膝をまげる。



☆毎日痛みのない範囲で行ってください。

高岡整志会病院