

膝関節ストレッチ、エクササイズ

①大腿前面 (30秒停止)



- ・片方の膝を曲げて仰向けになります
- ※足を持ち太ももの前面に伸張感を感じましょう

②大腿前面 (30秒停止)



- ・膝を曲げて横向きになります
 - ・脚の付け根から後ろに引くようにします
- ※下側の膝を抑える

③縫工筋 (30秒停止)



- ・足と膝を重ねるように仰向けになります
 - ・膝が床から浮かないようにします
- ※膝は90度に曲げます

④大腿筋膜張筋 (30秒停止)



- ・片膝立ちの状態から片手を上げて
 - ・お尻を横に突き出し体を横に倒します
- ※股関節の外側を伸ばします

⑤薄筋 (30秒停止)



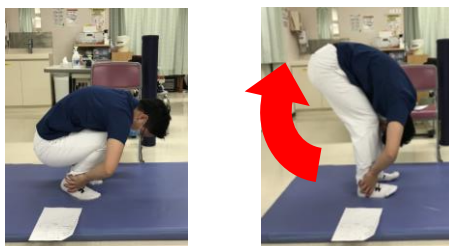
- ・片脚を開脚するようにしゃがみます
 - ・つま先が上を向くようにします
- ※股関節の内側を伸ばします

⑥下肢後面 (30秒停止)



- ・両手でつま先を反らし、膝を伸ばします
- ※徐々に膝を伸ばしましょう

⑦下肢後面 (30秒停止)



- ・しゃがんだ状態から足首の後ろを持ちます
 - ・膝を伸ばしてお尻を高くあげます
- ※胸が太ももから離れないようにしましょう

⑧膝蓋骨のモビライゼーション
(回×3セット)



- ・両手で膝蓋骨を上下左右に動かします

☆毎日痛みのない範囲で行ってください。

高岡整志会病院