

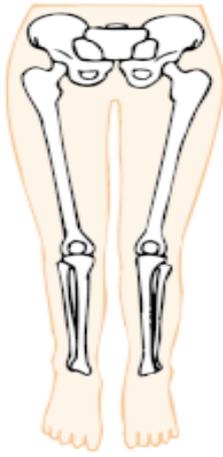
膝の痛みの原因

膝の痛みの原因として一番多いのが変形性膝関節症です。膝の炎症や負荷が大きくなると、軟骨への栄養が阻害され、関節軟骨が変性・摩耗し、変形が進行すると骨棘などが形成され、関節の変形が生じます。

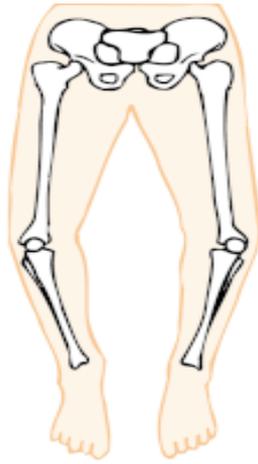
変形は内反(O脚)と外反(X脚)に分けられ、大部分がO脚に分けられ、膝の上下にある大腿部と下腿部が捻じれた状態になります。

変形が徐々に進行すると、何らかのきっかけで痛みが出現し、腫れ、膝の動きの制限、筋力低下の悪循環が始まります。この悪循環から抜け出すためには、変形の進行を少しでも遅らせるような運動やストレッチを行うことが痛みの緩和に繋がります。

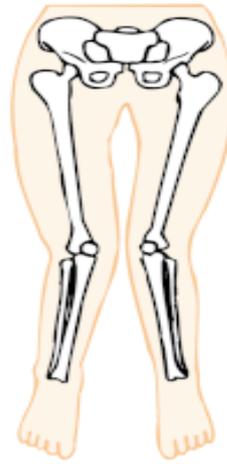
膝のねじれを戻すストレッチを行って、膝の曲げ伸ばしを改善させ、大腿前面の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えて固めるようにすることが重要になります。また、変形性膝関節症の治療のための運動には、有酸素運動も推奨されています。中でもウォーキングは、誰でも手軽にできる運動で、広くおすすめされています。しかし、ウォーキングはやりすぎると、軟骨のすり減りが余計に進み、症状が悪化してしまうリスクもあります。膝に痛みがある場合は無理して歩くことはせず、行う場合は30分程度を週2、3回を目安にするようにしましょう。



正常な膝



内反膝(O脚)

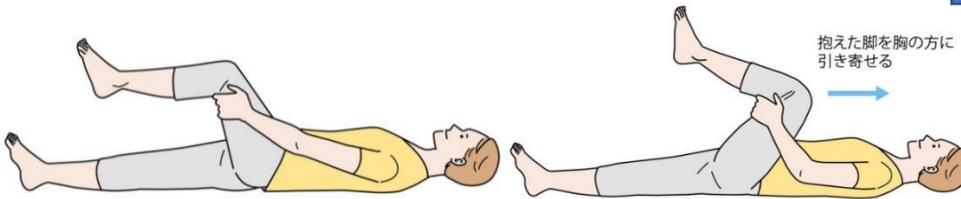


外反膝(X脚)

膝の変形

太ももやお尻周りを伸ば
しましょう！

①太ももお尻ストレッチ



1. あおむけに寝転がり、片脚の太ももの裏を両手で抱えます。
2. 反動をつけないようにしながら、痛みが出ない程度に抱えた脚を軽く胸の方に引き寄せます。

このとき手で引き上げるのではなく、脚の力で引き上げるイメージで、手は添えるだけにしましょう。
3. 1~2の動きを10回ほど繰り返します。次に、反対の脚についても同様に行います。
4. 1~3を1セットとし、1日に3セットを目安に行いましょう。

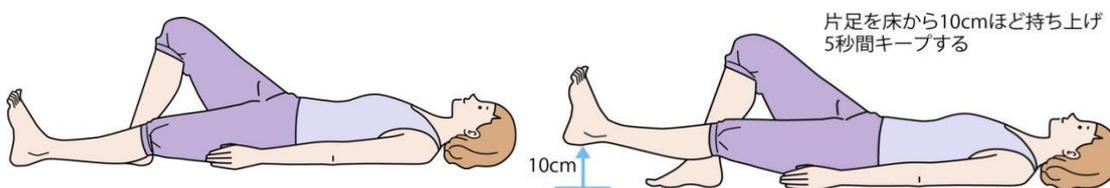
膝裏をしっかり伸ばしましょう！

② もも裏、膝裏ストレッチ



1. 膝を伸ばして床に座り、片方のかかとの下にタオルなどを敷きます。
2. タオルを敷いた方のかかとをゆっくりすべらせながら手前に引き寄せ、膝をできる限り曲げます。
3. かかとをゆっくりすべらせながら、膝をできる限り伸ばします。
4. 1～3の動きを10回ほど繰り返します。次に、反対の脚についても同様に行います。
5. 1～4を1セットとし、1日に3セットを目安に行いましょう。

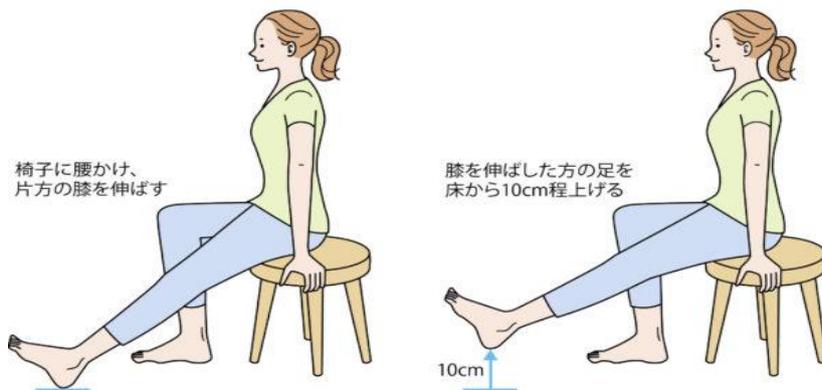
③ あおむけでの太ももの前面のトレーニング



1. あおむけに寝転がり、左膝を直角以上に曲げます。

2. 右脚を伸ばしたまま、床から 10cm ほど上に持ち上げ、その状態で 5 秒間キープします。
3. 右足をゆっくり元に戻し、2~3 秒間休めます。
4. 2~3 の動きを 10 回ほど繰り返します。次に左脚についても同様に行います。
5. 1~4 を 1 セットとし、1 日に 3 セットを目安に行いましょう。

④座位での太ももの前面のトレーニング



1. 椅子に浅く腰かけます。少し前かがみの姿勢になり、膝をまっすぐ伸ばした状態で右脚を前に出します。かかとを床につけます。
2. 右膝を伸ばしたまま、右足を床から 10cm 上にゆっくり上げ、その状態で 5 秒間キープします。
3. 右足をゆっくり元に戻し、1~2 秒間休めます。

4. 2～3の動きを10回ほど繰り返します。次に左足についても同様に行います。

5. 1～4を1セットとし、1日に3セットを目安に行いましょう

⑤膝周りの安定性を高めるトレーニング



1. 床に脚を伸ばして座り、両手は体の後ろにつきます。
2. 右膝の下にクッションなどを敷き、左脚は膝を軽く曲げて立てます。
3. 右脚の太ももに力を入れ、クッションを押しつぶすようにして、その状態を5秒間キープします。
4. 3の動きを10回ほど繰り返します。次に、左脚についても同様に行います。

⑥膝の皿周りのマッサージ

1. 膝を伸ばして床に座り、リラックスします。

2. 自分の指で膝のお皿（膝蓋骨）を掴んで、上下、左右、斜めなど様々な方向に動かします。

3. 1～2を1セットとし、1日に3セットを目安に行うようにしましょう。



膝のお皿を動かすと周りの筋肉や
腱の動きの改善に繋がります！