

膝まわりのストレッチ・運動法

ストレッチ

1~3回を1セットとし、朝晩2回を目標にして20秒程度を目安に「いた気持ちいい」感覚で行います。呼吸が止まらないように自然な呼吸を維持しながらできる強度で行いましょう。

太もも前のストレッチ

長座位にて片脚ずつ膝を曲げ上体を少しずつ後ろに倒していきます(写真①)。身体を倒す角度は、太もも前の伸張感に合わせて調節しましょう。

膝の痛む方、曲がらない方は無理をせず、側臥位にて足首にタオルをかけて行うこともできます(写真②)。

左右の膝が離れないように行うとより伸張感を得られます(写真③)。



太もも後のストレッチ

長座位にて上体を前に倒していきます。指先が足まで届くことを目的にするのではなく、太もも裏の伸張感を最大に無理なく行いましょう。

指先を前に伸ばすことよりも、おへそを前に倒していくことを意識するとしっかりとストレッチできます(写真①)。

つま先を外に開いたり内側に閉じたりすることで、ストレッチされる筋肉が少し変わります(写真②)。伸ばされる場所の違いも感じながら行いましょう。特に普段ガニ股姿勢になっている方は、つま先を内側に閉じて行うと伸張感が強くなります。

筋力トレーニング

始めは7~10回を1セットとし、慣れてきたら徐々に回数を増やしながら20回を1セットとします。一日1~3セット実施します。力を入れる際に息は止めず、できるだけ自然な呼吸を維持して行います。目的の筋肉を意識しながら行うとトレーニング効果が上がります。

痛みが出る時は無理をせず中止し、継続して良いのかなどご相談ください。体調が優れない時は無理せず休みましょう。



座った姿勢で膝伸ばし

①の写真のように太もも全体が乗せられるようなイスやベッドに座って行います。足の裏が地面にちょうど着くくらいの高さが理想です。足が離れているとバランスを取る必要があり体幹のトレーニングにもなりますが、慣れるまでは足が着く高さにして太ももに意識を集中できるようにしましょう。手を使って身体を支えるかどうかについても同様で、慣れるまでは体を安定させて行う方がよいでしょう。この際体を後ろに倒しすぎると、目的の筋肉へのトレーニング効果が薄らいでしまいます(写真②)。できるだけ腰を立て背筋を伸ばして座りましょう。



横向きに寝て股関節の外旋

横向きに寝て身体を安定させます。枕を使って頭も安定させると良いでしょう。上になっている脚(右脚として説明します)の膝関節を90°程に曲げ、股関節も45°程度曲げます。下になっている左脚も軽く曲げておくと身体が安定しやすくなります。右足の**かかとを地面につけたまま**支点にし、股関節を開きながら膝を天井の方へ開いていきます。この際、**背中から腰、臀部はねじれない様にしっかりと横向きのまま固定**し、右脚だけを開いていきます(写真①)。脚をたくさん開くことよりも、臀部の奥の**筋肉に力が入っているのを感じ**ることが大切です。反対も同様に行います。



横向きに寝て股関節の外転

外旋運動と同じように横向きに寝て身体を安定させ、右脚の膝をまっすぐに伸ばしたまま脚全体を天井の方へ持ち上げます。左脚は軽く曲げておくと身体が安定しやすくなります。脚を持ち上げる際、つま先は少し地面側にして、**かかとを上げていくようにイメージ**しつつ、上半身の真横よりも**少し後ろの方へ持ち上げるようにします**(写真①)。この時臀部の外側の**筋肉に力が入っているのを感じ**ます。こちらのトレーニングでも**背中から腰、臀部がねじれないようにしっかりと横向きの姿勢で固定**しましょう。反対も同様に行います。



膝まわりのストレッチ・運動法②

始めは7~10回を1セットとし、慣れてきたら徐々に回数を増やしながら20回を1セットとします。一日1~3セット実施します。力を入れる際に息は止めず、できるだけ自然な呼吸を維持して行います。目的的筋肉を意識しながら行うとトレーニング効果が上がります。

痛みが出る時は無理をせず中止し、継続して良いのかなどご相談ください。体調が優れない時は無理せず休みましょう。

スクワット

肩幅ほど脚を開いて立ちます。股関節・膝・足首を連動させながら曲げていき、無理のない低さまで腰を落とした後、ゆっくりと元の立ち姿勢に戻します。立ち姿勢に戻す時に「太もも前」と「臀部」の筋肉を意識しましょう。

腰を落とす時も戻す時も1・2・3と数えながらゆっくり行いましょう。後ろにイスがあるイメージで「座ろうとして、座らない」という感覚で行うと(写真①)、股関節をしっかりと曲げながら膝がつま先よりも前に出ることなく(写真②)、膝に余分な負荷をかけずに行うことができます。

また正面から見た姿勢では、股関節・膝・足首を曲げた際に、膝の向きとつま先の向きが同じになるように気をつけましょう(写真③)。これは歩行時にも言えることですが、膝とつま先の向きがバラバラの状態では膝を痛める可能性が高くなります。

スクワットを始め、筋力トレーニングは正しい姿勢で行うことが重要です。目的の筋肉を鍛えるためだけではなく、トレーニングによるケガを予防する上でも大切になります。

スクワットをする際には、できれば全身が映るような鏡などの前で行い、運動姿勢を目でも確認しながら行うとよいでしょう。身体の感覚と、他覚的に見た状態とに差があることは多々あります。姿勢を大切にしながらゆっくり丁寧に行いましょう。

