

# リハビリ通信 Vol.5

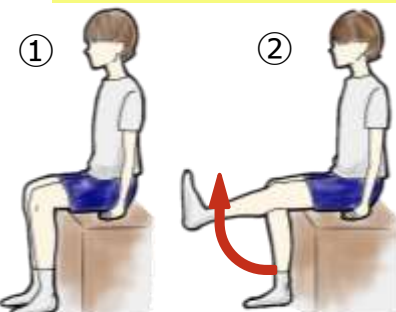
ゆたかクリニック

こんにちは！リハビリの中西です！  
いつもお読みいただきありがとうございます。  
今回は、**膝の痛み**についてお話しします！



膝関節は加齢とともに変形し痛みが出やすい関節です。そこで！僕がオススメする！  
これをやっておけば個人的に、きっと、間違いないと思う！筋力トレーニングを2つ！お伝えします！

## 大腿四頭筋トレーニング



① ② **〈ポイント〉**  
・背中が丸くならないように注意しましょう  
・つま先は上に向けましょう  
・膝のお皿がグッとお腹の方に動くイメージを持ちましょう  
トレーニングはイメージが

出来るだけ膝関節が真っすぐに  
なるまで上げましょう 大切です

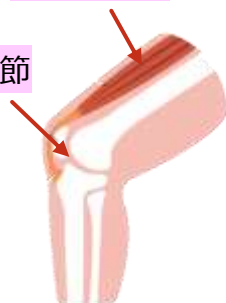
**〈回数〉**：10回1セットで2セットを目標にしましょう

## なぜ、大腿四頭筋が大切な？

膝関節は伸びていると関節周りの  
靭帯や筋肉の力で安定することが  
出来るようになっていきます。  
なので、曲がってしまうと  
**安定性を失いグラグラします。**  
グラグラしたままだと**当然痛い**です。  
なので**膝を伸ばす筋肉**がとても大切  
になってきます。

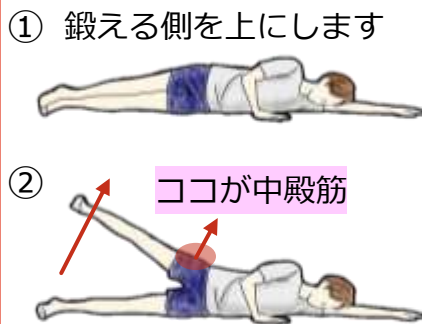
大腿四頭筋

膝関節



**膝の痛みに対しては安静よりも  
運動の方が効果的だとされています！**

## 中殿筋トレーニング



**〈ポイント〉**  
・体がくの字に曲がらないように注意しましょう  
・脚はスーッと上げましょう  
思いっきり上げると腰などに力が入りやすいです  
・上げた脚はゆっくり下ろしましょう  
・お尻の横側の筋肉を意識します

**〈回数〉**：10回1セットで2セットを目標にしましょう

## なぜ、中殿筋(お尻の筋肉)が大切な？

膝関節は股関節の影響を受けやすいといわれています。歩くときに股関節が安定していないと膝関節は**バランスをとれずグラグラ**してしまい、**0脚**などの原因となります。  
**姿勢を安定させて歩く**ことは膝にとって大切です。そのためにしっかりお尻を鍛えましょう。

中殿筋



**僕も膝の痛みを抱えておられる患者様のリハビリを行う際は  
お尻の筋力もチェックするようにしています**