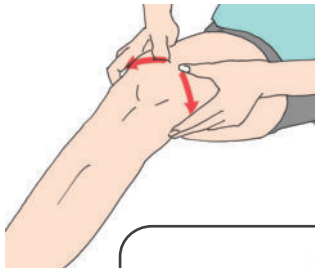


# 膝の痛み（前側と外側）の予防にはこれ

膝の痛みは大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）が大きな役割をはたしています  
まずはこの筋肉の状態をよくすることが膝の痛み予防の第一歩になります

## ●太ももの前がものすごく硬い お皿の上（左右）の部分が痛い

・・・太ももの前が硬い場合は膝痛の可能性が高くなります



お皿の上の少し横（左右）を外側に引きはがすようにマッサージ  
そのまま上の方 中心部から外側に引きはがすように行いましょう  
外側 内側と硬い？痛い方を重点的に行うこと

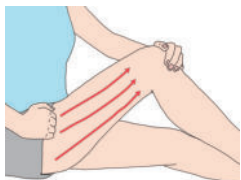
下のストレッチはマッサージをした後に行うほうが効果的！



左図のように足を曲げたときに踵がお尻につかない場合はそのままストレッチを行うべし。

上記のマッサージを行った後にすると効果が高いです

## ●太ももの外側がものすごく硬い・・・太ももの外側をマッサージ



太ももの外側が硬い場合は、膝の外側に痛みが起こる場合あり  
擦るようになってもらうだけで効果あります

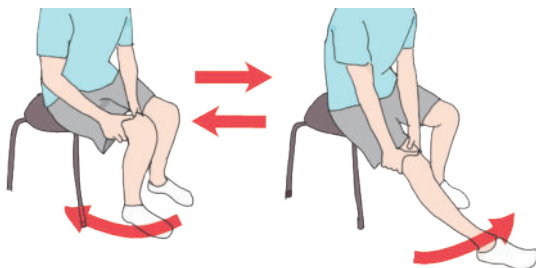
0脚気味の方はしっかりとケアしてください・・・同時に内転筋強化も

## ●あまり歩かない、動かないので筋肉がないと思う・・・しっかり動かす 筋トレなど



スクワットは少し負荷が大きいので椅子に座って足を上げる運動を  
最初は90度まで挙げなくてもOK。少し上げる程度でOKです。  
スクワットする場合も深く膝を曲げすぎないように  
終わった後、筋肉に疲労感を感じる場合は少しマッサージを！

## ●膝を曲げ伸ばしした時にミシミシと音がする場合・・・動きをつける

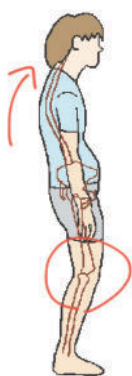


膝のお皿少し上に指をおいた状態で

膝を曲げ伸ばししていきましょう

15回程度ゆっくりと曲げ伸ばし運動を行うことで  
スムーズに動くことができるようになってきます

## ●膝に影響がある姿勢



猫背になった場合  
膝は少し曲がり余計な  
力がかかってしまいます



左のように立つと  
膝は過伸展・・・伸び過ぎ  
の状態になり関節に負担が大き  
くなってしまいます

歩くほどに痛みが増す方 ズキンズキンと痛みがある方 熱を持っている 腫れがひどい  
という方は無理して動かさないようにしてください。痛みを我慢して行うと逆効果です。  
くれぐれも無理はしないように。判断に迷う時は専門家に相談してくださいね。