

# 3 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051

神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16

医療法人社団快晴会 広報室

## 早めの対処で楽しい春を迎えましょう



少しずつ温かいと感じる日も多くなってきました。今年は遅かった梅の花も咲き始めてきましたね。鎌倉や小田原の梅の花も見頃なのではないでしょうか？こうして温かくなってくるとお散歩したり、遠出したりしたくなりますよね。でもそんな時、膝が痛いとお出かけの準備も大変です。楽しくお出掛け出来るように、膝に不安がある方は早めに整形外科に受診しましょう！！

### こんな症状ありませんか？

- \* 膝を動かした時に痛みが起こる  
特に立ち上がる時や歩き始め、階段昇降時の痛み、違和感
- \* 膝の曲げ伸ばしがつらくなる  
膝をまっすぐ伸ばす事や正座、しゃがみ動作がしづらい
- \* 膝に水が溜まる  
腫れたり、さわるとプヨプヨする



このような症状がある方は『変形性膝関節症』の可能性ががあります。整形外科で診てもらいましょう。変形性膝関節症といわれても安静にしている必要はありません。無理のない運動で下半身が弱くなることを防ぎましょう。

## 変形性膝関節症の運動療法

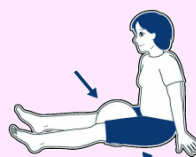
### ～ストレッチ～

- \* ハムストリングス(太ももの裏側)  
体をゆっくり倒していきます。  
太ももの裏側に心地よい痛みを感じたところで 10 秒間静止します。



### ～筋力トレーニング～

- \* 大腿四頭筋①(太ももの前側)  
トレーニングする足と反対側の足の膝は直角に曲げます。伸ばした方の足を床から 10cm のところまで上げます。上げたり下ろしたりをゆっくり 10～20 回繰り返します。
- \* 大腿四頭筋②(太ももの外側)  
下側の足の膝は直角に曲げます。上側の足を床から 10cm のところまで上げます。上げたり下ろしたりをゆっくり 10～20 回繰り返します。
- \* 大腿四頭筋③(太ももの内側)  
ボールをはさんだら、両足でボールを 5 秒間押しつぶします。  
10～20 回繰り返します。※ボールはクッションやバスタオルでも可



**注意！** 運動は無理せず、痛みがある場合は中止し、医師や理学療法士に相談してください。