

膝のケアをしたことはありませんか？

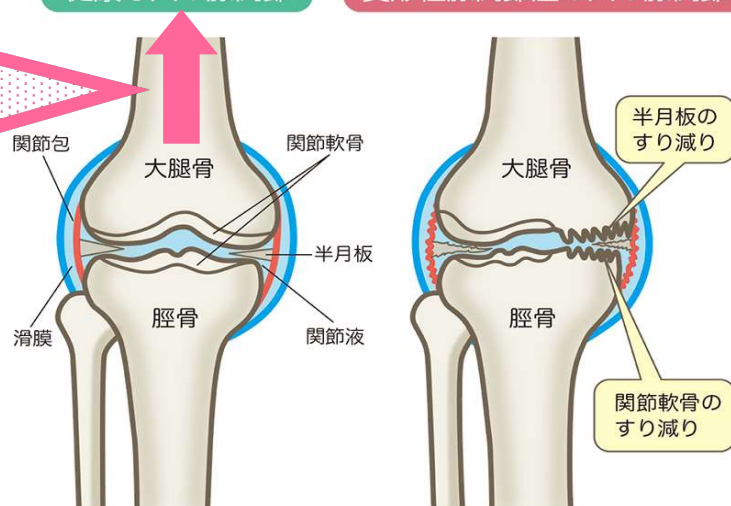
今まで膝の痛みとは無縁でお過ごしの方も、疲労の蓄積や、老化現象による膝軟骨の擦り切れによるひざ痛を感じる日が来るかもしれません。ひざ痛は毎日のちょっとしたケアで予防することができます。

現在、変形性膝関節症で膝の痛みがある方も、簡単に行えるセルフマッサージや筋トレにより痛みの軽減や現状維持につながりますので、ぜひお試しください。



健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



大腿四頭筋を鍛えると
関節にかかる負担を軽減
することができます

セルフケア

・膝蓋骨モビライゼーション



膝のお皿（膝蓋骨）を親指と人差し指で挟み、上下に動かします。親指で押し合い左右にも動かします。

・膝蓋下脂肪体のマッサージ



膝蓋骨の下の膝蓋下脂肪体というやわらかい部分を
いた気持ちがいい程度に親指でもみほぐします

・膝周りのストレッチ & 筋トレ



腿の付け根、もも前のストレッチ
大腿四頭筋、中殿筋の筋トレ