

ひざ痛予防とひざ関節矯正後の注意動作 Part.2



しゃがんだ時、踵がお尻の外側になる



この形のストレッチ



伏臥でひざを曲げて寝る

◎スーパーなどで、カートの進行方向を変える時にひざをねじらないように気をつける。

ひざ痛及びひざの歪み(ズレ) 予防のための運動療法

ひざの歪み(ズレ)によって、ひざ痛またはひざの異和感のある方に共通しているのが、膝窩筋の筋力低下です。この筋肉はひざ関節の屈曲と内旋をするための筋肉なのですが、筋力=収縮力が弱くなると、歪み(ズレ)やすくなります。ひざ関節矯正後は、以下の運動を1日3回、5回~10回位行ってください。



脚を伸ばして座る



ひざを少し曲げながら下腿を内側にねじる。(内旋)