

自宅できる膝関節の筋力運動

- 体調に合わせて実施しましょう。痛みが生じる場合はすぐに中止してください
- 1つの運動を1日5~10回程度実施すると効果があります
- 実施する前に担当医の先生にご相談ください

☆膝関節の運動☆

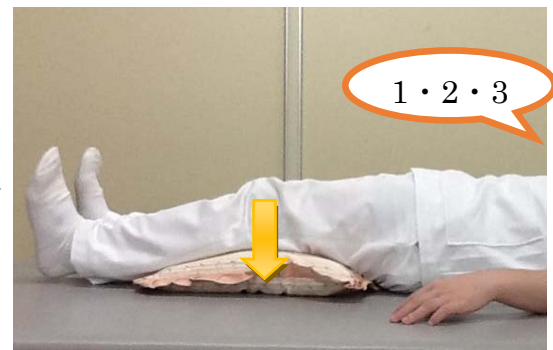
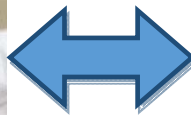
膝は体を支える重要な役割の1つです！

① 枕を押しつぶす運動



膝の下に枕を置く

※クッションやタオルでも代用できます



膝の下で枕を押し潰し、数秒保持する

② 膝の曲げ伸ばし運動



椅子に腰かける



まっすぐ膝を伸ばし、数秒保持する