

膝痛改善体操

呼吸を止めないように注意しましょう！

無理をせず出来る事から始め、毎日続けましょう！

* 足指回し



* 足首回し



* 足裏もみ



* グー・チョキ・パー



* つま先前、手前に引く(アクセルを踏んだりはずしたり)



* 脚の付け根からぶらぶら揺らし



* ももの外側をさすってゆるめる

* 軽くとんとたたいてほぐす



* 膝下の委中穴にあてて膝をにぎり
静かに足の屈伸運動を行う。



* 脚組(うちももの運動)
10秒を3セット(反対脚も行う)



* セッティング法(ももの前の運動)
10秒30回を3セット(膝裏に座布団などをおく)



* 脚上げ法
40cm位上げて10秒保持を約20回~100回

* 4点法
脚上げ→膝を胸に近づけ→ゆっくり伸ばし→おろす
各動作は10秒保持する



* 片足自転車こぎ(側臥位)
両足10回程度
腰の反りすぎに注意！



ストレッチ(息をゆっくり吐きながら~)
* ももの後ろ(仰向け)
タオルを足首にかけて胸に近づける

* ももの前(うつ伏せ)
タオルを足首にかけてお尻に近づける



* ふりふりいやいや



* うつ伏せから起き上がり

