



自宅でできる

膝痛予防について

要因①

外傷やケガ

転倒や事故による衝撃で、膝の骨や半月板が損傷したり、靱帯が断裂することによって痛みが生じます。

要因②

使いすぎや筋のアンバランス

膝まわりの筋肉や腱が、膝関節のねじれや曲げ伸ばしの繰り返しによって炎症を引き起こします。
O脚やX脚、姿勢の崩れから、膝関節への負担が増え、痛みの要因となることもあります。

内反膝
(O脚)



外反膝
(X脚)



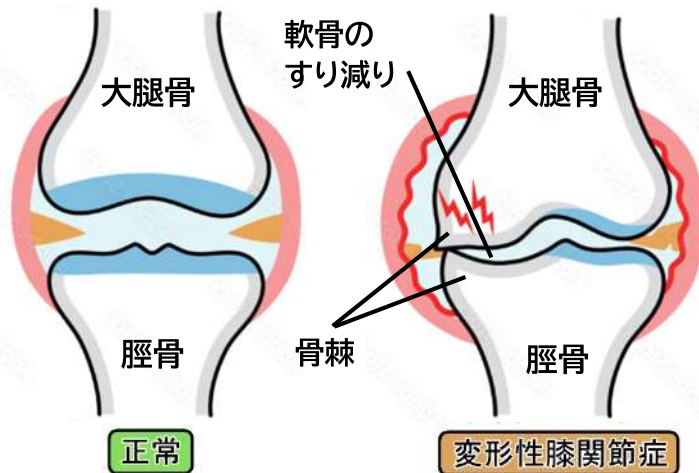
膝痛
とは？

膝の関節やその周辺に痛みが生じている状態を指します。

要因③

加齢による変化・病気

加齢や肥満などが要因で膝の軟骨がすり減り、変形を引き起こす変形性膝関節症や、自己免疫疾患である関節リウマチなどの病気によって、関節に炎症が起き、痛みが生じます。



●膝痛の予防や改善には、運動やストレッチが大切です。

膝痛があるからといって安静にしてばかりでは筋力が低下して、関節も硬くなり、さらに膝への負担が増して痛みの悪化にもつながります。

Point 1

膝を支える筋肉を
鍛えましょう

- ・膝を動かす・支える筋肉は、ひとつではありません。
- ・膝の前後や、内側・外側の筋肉をバランスよく鍛えていきましょう。



1

Point 2

ストレッチやマッサージで
膝の動きをよくしましょう

- ・膝まわりの筋肉にアンバランスが生じると、ねじれの原因となります。
- ・膝まわりの筋肉が硬くなると、膝のお皿の動きが悪くなっていきます。



2

Point 3

股関節や足首の運動も
取り入れていきましょう

- ・膝がねじれて動いてしまう要因が、股関節や足首にあることも多いです。
- ・膝関節の上下にある股関節や足首も、一緒に鍛えていきましょう。



3

Q: 膝に痛みがあるのですが、動かしてもいいの？

A: 炎症(腫れ、熱感)があれば、病院を受診して相談してみましょう。
炎症がなければ、痛みの出る動作は無理せず、痛みが出ない運動を行いましょう。

自宅でできる！膝痛予防運動

ポイント

① 膝を支える筋肉を鍛えましょう

〈タオルつぶし〉



タオル等を膝の下に置きます



① タオル等を押つぶすように力を入れながら膝を伸ばします。ももの前側に力が入ります。

※つま先は天井に向けて行いましょう。 < 4拍子 × 10回 >

〈膝曲げ〉



< 4拍子 × 10回 >

① 座った姿勢から、片足のかかとをお尻の方へ引き寄せます。ももの裏側に力が入ります。

※足首は伸ばした状態で行いましょう。



ポイント

② ストレッチやマッサージで膝の動きをよくしましょう

〈前もものストレッチ〉



< 20秒キープ 2～3回 >

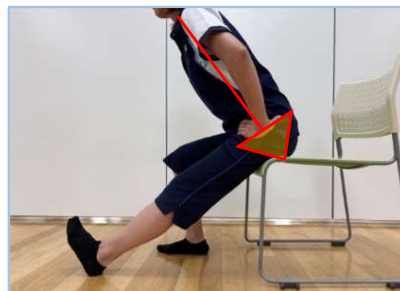
① 横向き姿勢をとります。

下側の下肢は曲げて、安定した姿勢で行います。

② 上側の膝を曲げて、足首を持ちます。

③ 股関節を後ろに伸ばしていくことで、ももの前側の筋肉が伸びていきます。

〈裏もものストレッチ〉



< 20秒キープ 2～3回 >

① 姿勢を正して腰かけ、片足を前に出します。

② 胸を張ったまま、上半身を前に倒していきます。ももの裏側の筋肉が伸びていきます。



ポイント

③ 股関節や足首の運動も取り入れていきましょう

〈足の横あげ〉



< 4拍子 × 10回 >

① 横向き姿勢をとります。

下側の下肢は曲げて、安定した姿勢で行います。

② 膝を伸ばしたまま、足を上げていきます。

お尻の横側に力が入ります。

つま先は正面、足はやや斜め後ろにあげていくことがポイント！

〈かかと上げ〉



< 4拍子 × 10回 >

① 足裏全体がつく、椅子に腰かけます。

このとき、膝の真下にかかとを位置させます。

② 親指と小指の付け根で床を踏み、かかとを真上に持ち上げます。ふくらはぎに力が入ります。

