



自宅でできる運動

～変形性膝関節症～ 編

注意点



痛みが強い場
合には、やめ
ましょう



息を止めずに、
丁寧に行いま
しょう



回数は、少し
大変と感じる
程度



2日に1回は
継続できると
良いです

タオルつぶし運動



- ①膝の下に、丸めたタオルを置く
 - ②膝でタオルを5秒間、押す（黄矢印）
 - ③力をゆるめる（赤矢印）
- ※②と③を繰り返す 🔄


・腰やお尻は浮かないように 目安：20回×2セット

足上げ運動



① 膝を伸ばす



② 踵を持ち上げる 

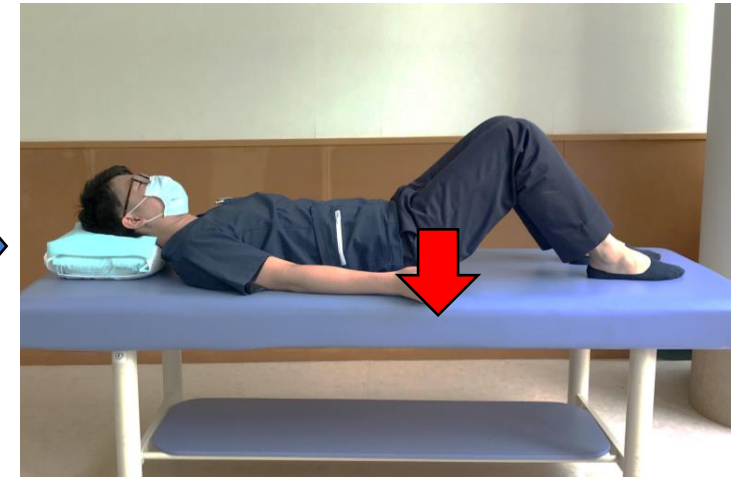
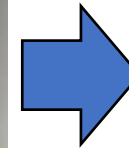
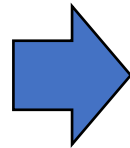


③ 踵を下ろす

・ 高く上げ過ぎないように
目安：10回×2セット

・ 反対の膝を立てたまま

おしり拳げ運動



①両膝をたてる

②おしりを拳げる 

③おしりを下げる

・腰はそらない

目安：10回×2セット

つま先立ち運動



①まっすぐ立つ



②かかとを上げる



・かかとを合わせて、つま先は外向き

目安：10回×2セット



片足立ち運動



前面



側面



①片足を挙げて、止まる



- ・ 足は高く上げ過ぎない
 - ・ 背筋はのばして
- 目安：30秒×2セット

タオルたぐり寄せ運動



① タオルを敷く

② 左右交互に指を握る
(タオルをたぐりよせる)

- ・ 裸足で行いましょう
- ・ タオルが動かなくても、足指は動かします

アイシング



保冷材等で
冷やしてみましょう！

1回につき10～20分程度

【アイシングが必要な時】

患部が

腫れている

熱をもっている

赤くなっている

痛い

【中止する時】

痛み強くなってきた場合

感覚がなくなってきた場合

