



自宅でできる運動

～変形性股関節症～ 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。

おしりのストレッチ



- ①足をかかえる
- ②おしりがが張るところで、とめる
- ③20秒止める 

・腰は浮かないようにする 目安：左右2～3回

もも前のストレッチ



①膝を曲げて、かかとをつまむ

②もも前が張るところまで、膝を後ろに引く

③20秒止める 

・反対の膝を立てたまま

目安：左右2～3回

ももうらのストレッチ



①ももをかかえる

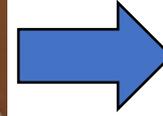
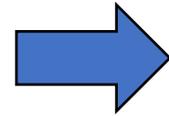
②ももうらが張るところまで、膝を伸ばす

③20秒止める 

・腰が反らないこと

目安：左右2～3回

つま先運動



①つま先を外に開く

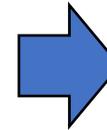
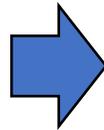
②つま先を内に閉じる 

③つま先を外に開く

・つま先の向きを大きく内外に動かす

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 

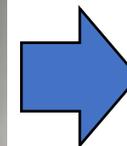
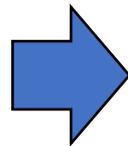
③踵を下ろす

・高く上げ過ぎないように

・反対の膝を立てたまま

目安：10回×2セット

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

