

ひざの痛みとトレーニングの記録 痛みの程度とストレッチやトレーニングを記録してみましょう。毎日続けることが大切です。がんばりましょう。

月 この記録用紙はダウンロードできます。

日付	ひざの痛みの具合								ストレッチ	トレーニング
(例)									<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ひざの痛みや腫れが強くなった場合は、早めに整形外科を受診しましょう。

2017年9月作成
2022年4月改訂
ARD455-22E-30-MCP2

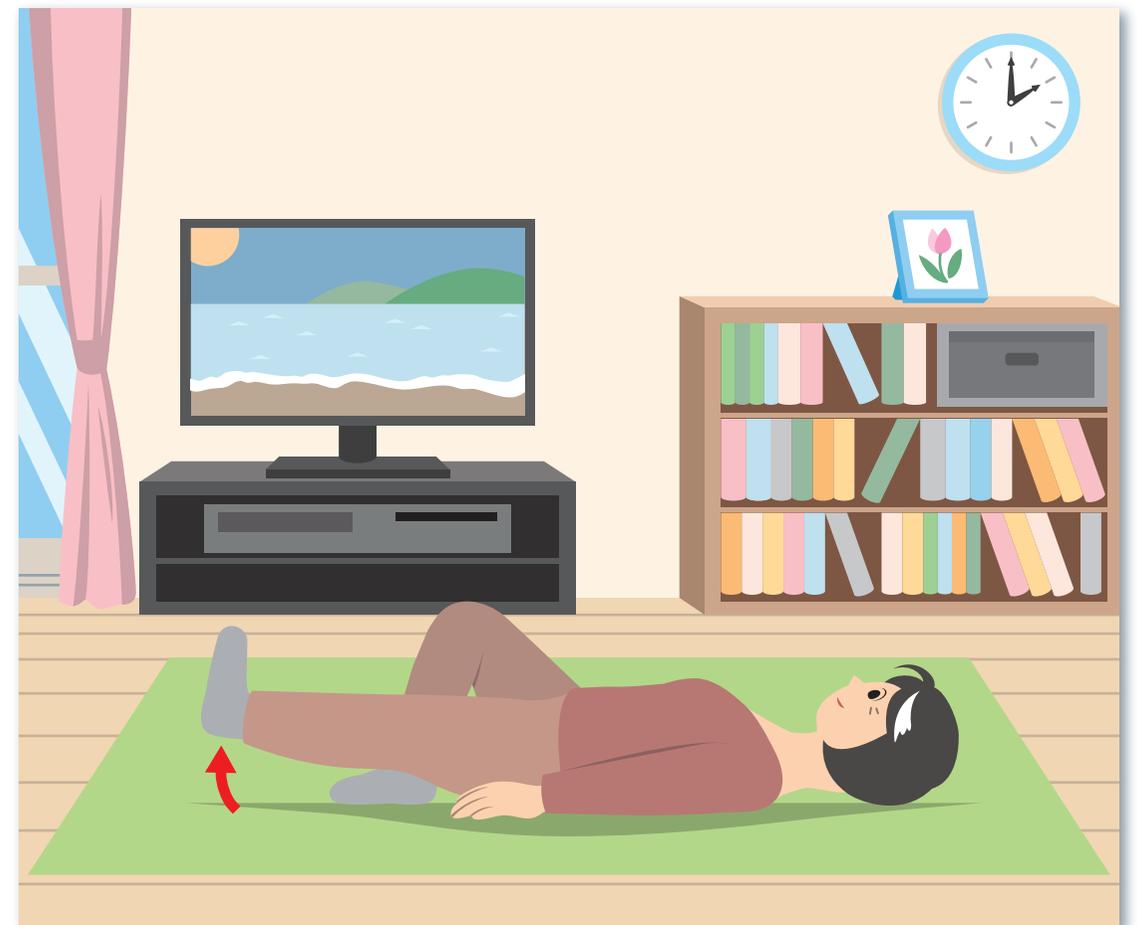
変形性ひざ関節症の運動療法

ひざイキイキ

あなたの「歩く」喜びを応援します。

監修：日本大学名誉教授（整形外科）龍 順之助 先生

おうちでできる簡単トレーニング



ひざイキイキ



検索

この冊子は上記のサイトからダウンロードできます。

科研製薬株式会社

生化学工業株式会社

運動療法はお医者さんと相談しながら行いましょう

運動療法でひざの“良い循環”を

関節や筋肉、骨や腱・靭帯などの運動器は、適度に動かすことで健康が維持できるようになっています。

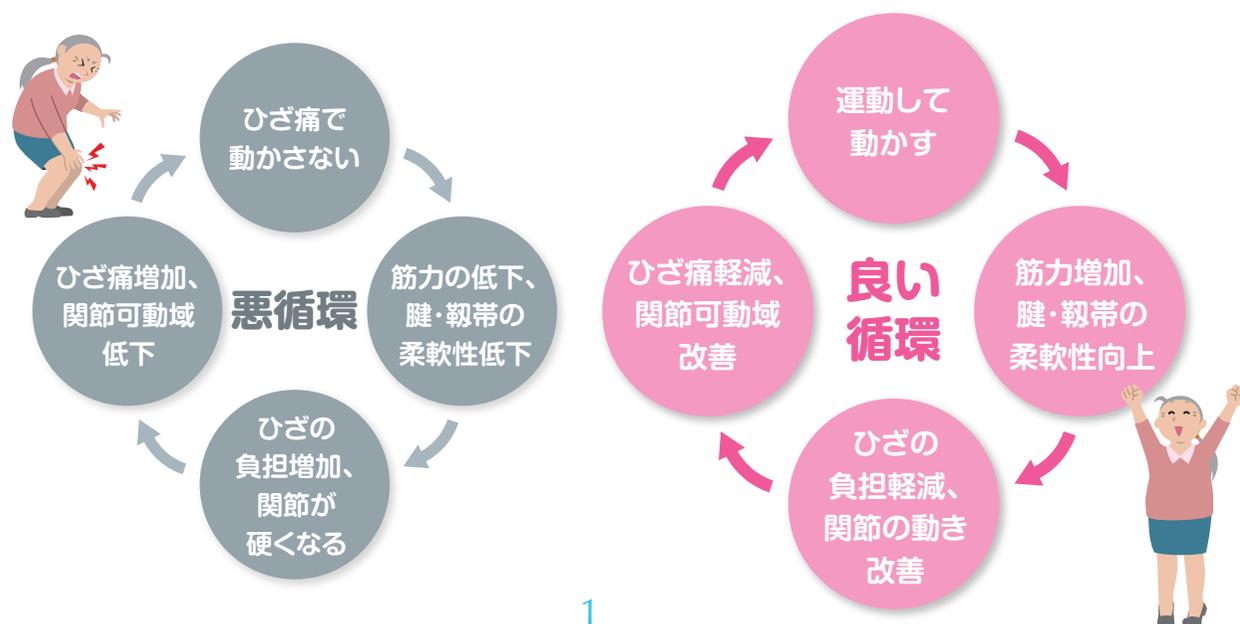
しかし、ひざが痛いとお外出を控えたり、身体を動かさなくなりがちです。

そうすると、筋力が衰えてひざ関節への負担が増し、また腱や靭帯が柔軟性を失って関節が硬くなることで、痛みがさらに出やすくなるという悪循環に陥ってしまいます。

一方、関節を動かす筋肉をきたえてひざ関節にかかる負担を減らしたり、運動でひざ関節内の代謝たいしや注1)を上げることで、ひざの痛みの改善「良い循環」が期待できます。

痛みが強まらない範囲で運動を行い、良い循環を作ることが大切です。

注1) 関節内で関節液を循環させ、軟骨へ栄養を供給し、老廃物を排出させること。



まずは自分のひざの状態を知ることが大切

ひざに痛みを感じるからといっても、変形性ひざ関節症とは限りません。痛みの原因が関節リウマチや痛風、偽痛風など別の病気である場合、運動で症状が悪化する可能性があります。

過去に変形性ひざ関節症と診断を受けていたとしても、痛みや炎症の程度や病気の進行度によっては運動を控えた方がよい場合もあります。

整形外科を受診してお医者さんと相談しながら、自分に適した運動療法や他の治療（薬物治療など）を処方してもらうことが大切です。また、運動の方法や治療を見直す必要が生じる場合もあります。お医者さんを治療のパートナーと考え、定期的に受診するとよいでしょう。



おうちでできる簡単トレーニング

ひざを支える筋肉をきたえるトレーニングやストレッチでひざの痛みの軽減が期待できます。

運動を行うときのコツと注意点

1 運動（筋力トレーニング）の前にストレッチ

ストレッチで筋肉を伸ばすと、関節周囲の腱けんや靭帯じんたいも一緒に引き伸ばされて関節の動きがよくなります。

2 勢いや反動をつけず、ゆっくりと

勢いや反動をつけると、関節の可動域（動く範囲）を超えた動きになり、腱や靭帯を痛める可能性があります。

3 呼吸を止めず、リラックスして

息を吐きながら力を入れ、力を抜く時に息を吸います。呼吸しながら行うと筋肉への過度な緊張をやわらげることができます。

4 どの筋肉をきたえているかを意識する

5、6ページ「太ももの筋肉をつける足上げトレーニング」ではひざの上の筋肉、「ひざの周辺の筋肉をきたえるトレーニング」では太もも内側の筋肉に力が入っていることを意識してください。

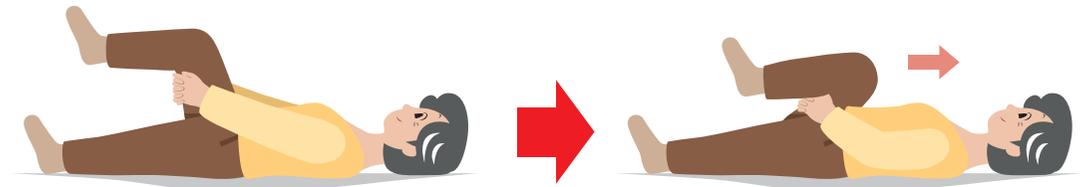
注意

ひざの痛みや腫れが強いときや、少し動かしただけで痛みが強まる
とき、体調が悪いときは無理をしないでください。ひざに過度な負担
がかかり、症状の悪化をまねくことがあります。
早めに整形外科で診察を受けましょう。

ストレッチ編

ひざの周辺の筋肉を伸ばすストレッチ

- 1 あお向けになり、片方の太ももの裏を両手でかかえます。
- 2 かかえた足を痛みがない程度に胸に引き寄せ、5秒間止めます。
- 3 動作1、2を5～10回くり返し、反対側も同様に行います。



太ももの裏側の筋肉を伸ばすストレッチ

- 1 足を広げて座り、片方の足を曲げ、もう一方の足を伸ばします。
- 2 背筋を伸ばしたまま、伸ばした足の方に身体をたおしていきます。そのまま、10秒間止めます。
- 3 右の図の動作を5～10回くり返し、反対側も同様に行います。



ひざの痛みがあっても、痛みが強まらない範囲での運動は大切です

筋力トレーニング編 (1日2回を目安に行いましょう)

太ももの筋肉をつける足上げトレーニング(1)

- 1 いすに腰かけ、片方のひざは曲げておきます。
- 2 もう片方の足首を直角に曲げたまま、ひざを伸ばします。
- 3 ひざを伸ばした方の足をゆっくり上げて、床から10cmのところまで5~10秒間止めます。その後、ゆっくり下ろします。
- 4 動作2、3を20回くり返し、反対側も同様に行います。



太ももの筋肉をつける足上げトレーニング(2)

- 1 あお向けになって、片方のひざを直角に曲げておきます。
- 2 もう片方の足首を直角に曲げたまま、ひざを伸ばします。
- 3 ひざを伸ばした方の足をゆっくり上げて、床から10cmのところまで5秒間止めます。その後、ゆっくり下ろします。
- 4 動作2、3を20回くり返し、反対側も同様に行います。



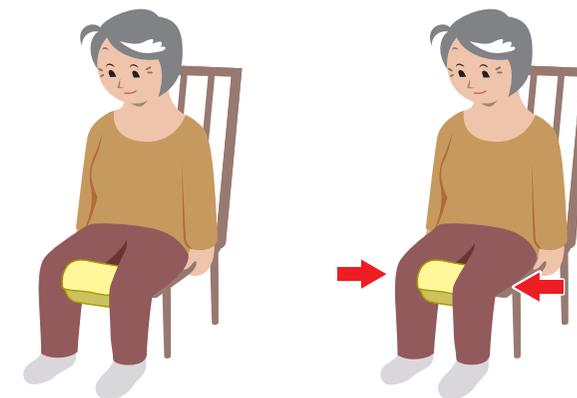
太ももの筋肉をつけるトレーニング

- 1 壁などに寄りかかり、こぶし1個くらいの高さに丸めたタオルを両ひざの下に入れます。
- 2 丸めたタオルを押しつぶすように片方のひざに力を入れ、5秒間そのまま力を入れ続けます。この際つま先は常に上へ向けましょう。
- 3 右の図の動作を20回くり返し、反対側も同様に行います。



ひざの周辺の筋肉をきたえるトレーニング

- 1 いすに腰かけ、こぶし2個くらいの幅に丸めたタオルを、左右のひざの間に挟みます。
- 2 丸めたタオルを押しつぶすように内側に向けてひざに力を入れ、その状態を5秒間保ちます。
- 3 右の図の動作を10回くり返します。



運動はお医者さんと相談しながら行いましょう。

YouTube動画でトレーニング!

簡単! おうちでできる変形性 ひざ関節症のトレーニング

監修: 広島市民病院 副院長
愛知医科大学 整形外科学講座 名誉教授 出家 正隆 先生

これまでにご紹介したトレーニング以外にも、いろいろな種類の運動があります。科研製薬YouTube公式チャンネルにてご紹介していますので、二次元コードを読み取って動画と一緒にトレーニングをしてください。

監修の先生のコメント動画も参考にして、ご自身の状態に適した内容のトレーニングを無理のない範囲で継続していきましょう。



先生からのコメント

第1回 よく曲がるひざを目指したひざのトレーニング



- 1 ひざを伸ばして座り、足首近くを両手でつかみます。
- 2 手でつかんだほうの足を手前まで引きます。
- 3 そのまま20秒止めます。
- 4 ゆっくりと元の位置まで戻します。
- 5 反対の足も行います。

ひざ関節が曲がりにくくなることの予防・改善が期待できます!

この運動を3セット行います。



第2回 しっかり伸びるひざを目指したひざのトレーニング



- 1 10cmくらいの高さの硬い箱を用意します。
- 2 壁で身体を支えながら、両足の足先を箱にのせます。
- 3 ひざを伸ばして、ふくらはぎからひざ裏が伸びる感覚がしたら、20秒止めます。
- 4 ゆっくりと戻します。

お菓子の缶箱や厚めの雑誌を使うのがおすすめです!

この運動を3セット行います。



第3回 足裏を鍛え、バランス力をつけるためのトレーニング



- 1 タオルを足元に広げます。
- 2 椅子に座り、足指を使ってタオルを引き込みます。
- 3 動画のように、5回タオルを引き込みましょう。

立っているときや歩行時の身体のバランスが不安定になる方におすすめです!

この運動を3セット行います。



0脚の人に特におすすめ

第4回 まっすぐなひざを目指すトレーニング ①



- 1 仰向けになり、ソフトバレーボールを両ひざではさみます。
- 2 ひざを90度程度に曲げます。
- 3 ゆっくりとおしりを上げて、ゆっくりと下げます。
- 4 5回繰り返します。

ソフトバレーボールの代わりに座布団やバスタオルを丸めて代用することもできます!

この運動を3セット行います。



YouTube動画でトレーニング！ 簡単！おうちでできる変形性 ひざ関節症のトレーニング

○脚の人に特におすすめ

第5回 まっすぐなひざを目指すトレーニング ②



このように足先のみをゆっくり上げていき、

エクササイズバンドはいろいろな運動に使用できますので、ぜひご用意ください！

- 1 動画のようにエクササイズバンドを両足につけ、足を組みます。
- 2 上の足の足先だけをゆっくり上げていき、5秒止めます。
- 3 ゆっくりと戻します。
- 4 5回繰り返します。
- 5 反対の足も行います。

この運動を3セット行います。



第6回 ひざへの負担軽減を目指したトレーニング ①



5秒保持します。

ヒップアップすることで骨盤の位置を調整し、膝への負担を減らすことが期待できます。

- 1 動画のようにエクササイズバンドを両足につけ、横向きに寝ます。
- 2 上のほうの足をゆっくり上げていき、5秒止めます。
- 3 ゆっくりと戻します。
- 4 5回繰り返します。
- 5 反対の足も行います。



第7回 ひざへの負担軽減を目指したトレーニング ②



5秒保持します。

ヒップアップすることで、ひざへの負担を減らすことが期待できます！

- 1 動画のようにエクササイズバンドを両足につけます。
- 2 壁に両手をつけて、身体を支えながら、後ろに片足を上げていきます。
- 3 5秒止めます。
- 4 ゆっくりと戻します。
- 5 5回繰り返します。
- 6 反対の足も行います。



第8回 かかとを上げてふくらはぎスッキリ！



ふくらはぎを鍛えることで、ひざへの負担軽減が期待できます！

- 1 ソフトバレーボールを両ひざで挟みます。
- 2 壁に両手をつけて身体を支えながら、つま先立ちをします。
- 3 ボールを落とさないようにしながら、5秒止めます。
- 4 ゆっくりと元に戻します。
- 5 5回繰り返します。

