

<膝の痛み2>

膝変形性関節症(膝OA)の予防

①ふとももの筋肉 大腿四頭筋を鍛える

膝関節の安定性を高める重要な筋肉で

ふとももの前面にあります。

・鍛え方 イスに座って膝を曲げ伸ばしする。

足首に重りを巻くなどすると効果的です。

②膝の柔軟性を高める

膝OAの症状に膝が伸ばしにくいという

特徴があります。

ストレッチで予防しましょう。

・例 足を伸ばして床にすわり体を前に倒す。

③体重をコントロールする

膝にかかる力を減らす。

また杖を使って膝から体重を逃がすと

減量したことと同じ効果が得られます。

膝変形性関節症の治療の大前提は

脚の筋力増強を行うことです！