

# 回生リハ だより

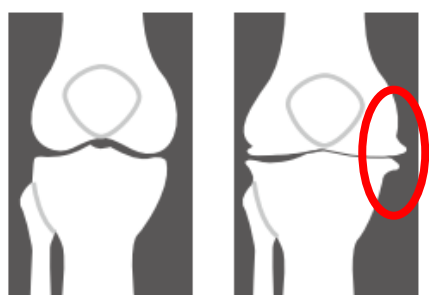
## 『膝関節痛』

膝関節痛の原因は様々です。その中でも多い疾患として

**「変形性膝関節症」** があります。

### 変形性膝関節症とは？

・膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みが起こる病気です。症状としては痛みや水がたまる、こわばりなどが生じます。

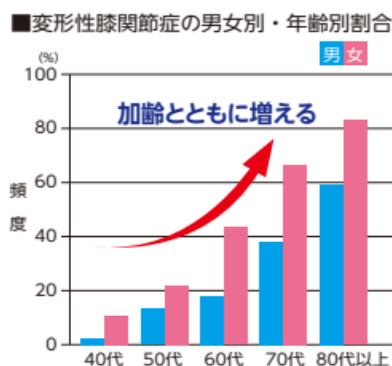


正常

変形性膝関節症



骨と骨がぶつかって、軟骨がすり減って、滑膜の炎症を引き起こすこともあります。



### 膝関節の運動とは？

～寒い日でも自宅で行える！～

- ・痛みや辛さを感じない強さで、呼吸を止めずに行いましょう。
- ・無理のない回数や頻度で、左右ともに行いましょう。

#### <メニュー>

①膝曲げ (目安10回)

②膝伸ばし (目安30秒)

：膝下にタオルを丸めて置き、それを押しつぶす様に膝を伸ばす。

③ふくらはぎ伸ばし (目安30秒)

※症状が強い場合やご不安な方は整形外科への受診を。

