

# ハリ生回 だより

## 『変形性膝関節症の方に向けたエクササイズ』

変形性膝関節症の研究では自宅で8週間のハムストリングス強化エクササイズをする事で歩行時痛が軽減すると報告されている。大腿四頭筋のみならずハムストリングの筋力低下によって膝関節の不安定性が増大するとされており、膝伸展筋・屈曲筋の双方の筋力を維持する必要があるとされている。

変形性膝関節症患者の自宅での8週間のハムストリング強化エクササイズが筋断面積および筋輝度に与える変化  
平戸・他：Journal of Physical Therapy Practice and Research (32-1) 2022

### ▷変形性膝関節症の症状

#### 動作時痛

膝を動かすと  
痛む



※症状が強い場合やご不安な方は整形外科への受診を

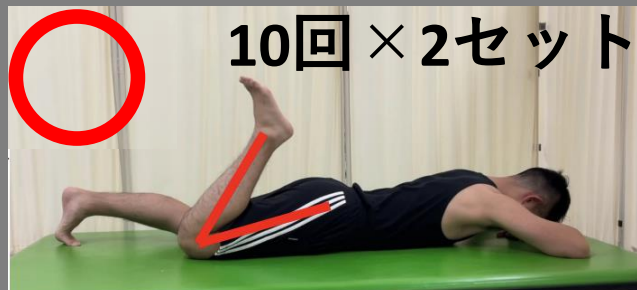
### ▷ハムストリングスのエクササイズ

#### 開始肢位



✓踵がお尻に近づくように曲げる

10回×2セット



もう少しトレーニングを知りたい方はQRコードを読み取ってください。  
YouTubeへ移行します

