

回生リハ だより

『大腿四頭筋の自主トレ』

変形性膝関節症は40歳以上で有病者数2500万人いるといわれており、さらに80歳以上の女性では80%以上が抱えている疾患と言われています。予防するためには膝関節を安定させる筋肉をトレーニングすることにあります。特に『大腿四頭筋』は歩行にも必要であり、筋肉がつくことで長期的にも痛みが起こりにくくなることが期待できます。

トレーニング①パテラセッティング



注意事項

- ・猫背で実施しない
- ・足が内側に入らない

トレーニング② レッグエクステンション



注意事項

- ・猫背で行わない

詳しくは動画で
チェック！



※症状が強い場合やご不安な方は整形外科への受診を。