

# 膝が痛いときの運動の目安

膝が痛い、どうしても「なるべく動かさないほうがいいのでは？」と思ってしまう方が多いです。しかし、実は膝痛があるときこそ、適度に動かすことが大切です。膝を全く使わないでいると、太ももの筋肉が弱り、関節への負担が増えてしまいます。その結果、かえって膝の痛みが長引いたり、悪化してしまうこともあるのです。では、「どのくらい動かしてよいのか？」が気になるところですよね。

## 【痛みの目安】

運動をするときの目安は、痛みを10段階で評価して3以下くらいです。少し違和感がある、張る感じがする程度なら続けて大丈夫です。

ただし、運動中に強い痛みを感じたり、翌日までズキズキするような場合はやりすぎです。腫れや熱っぽさが出るときも中止しましょう。

## 【膝にやさしい運動】

膝への負担が少ないおすすめの運動は次のとおりです。

- ★ 平地でのウォーキング：坂道や階段は避け、マイペースで。
- ★ 自転車こぎ：膝への負担が少なく、太ももの筋肉をしっかりと使えます。
- ★ 水中歩行：水の浮力で体重が軽くなり、膝にやさしく運動できます。

## 【自宅でできる簡単筋トレ】

膝を守るためには、太ももやお尻の筋肉を鍛えることが効果的です。

### ★ 太もも前の筋トレ

床に座って脚を前に伸ばした長座位で、片脚ずつ持ち上げます。左右10回ずつ行いましょう。

### ★ お尻と太もも裏の筋トレ

長座位で片脚ずつ床を押し付けるように力を入れます。左右10回ずつ行いましょう。

## 自宅でできる簡単筋トレ



太もも前の筋トレ      お尻と太もも裏の筋トレ

無理のない範囲で、ゆっくりと呼吸を止めずに行うのがポイントです。

## 【日常生活での工夫】

- ★ 正座や深いしゃがみ込みはできるだけ避けましょう。
- ★ サポーターやクッション性のある靴を利用すると安心です。
- ★ 長時間立ちっぱなしや歩きっぱなしは控え、こまめに休憩を入れてください。

膝痛があるからといって、全く動かさないのは逆効果。「少し痛いけど動かせる範囲」でこまめに体を動かすことが、膝を守る第一歩です。運動を工夫しながら、膝と上手に付き合っていきましょう。