




当院では自宅での運動も紹介しております。

当院では、理学療法士によるリハビリにおいて自宅での運動も紹介しております。怪我や病気の状態を確認したうえで、最も必要と思われる運動、ストレッチを紹介しますのでより効果的に機能改善が可能です。わかりにくい運動には写真付きの資料も準備しておりますので、痛みや怪我でお困りの方は当院の医師、スタッフまでご相談下さい。

*股関節周囲のストレッチの一例

| 下肢ストレッチ・トレーニングメニュー *ストレッチは10秒×3回が基本です。 | |
|---|---|
| 1)ハムストリングスのストレッチ | 方法:座って片脚を前に出し、つま先を上挙げ、体を前に倒す。 |
|  | ポイント: 膝を伸ばして行いましょう。背中や腰が丸まらないように体を倒しましょう。 目的: 大腿後面にある筋肉(ハムストリングス)を緊張を取り、股関節や膝関節の動きを良くします。また、骨盤の後傾が強い方はそれを正す効果もあります |
| 2)腸腰筋のストレッチ | 方法:片膝立ちになり、前に体重をかけて股関節の前を伸ばす。 |
|  | ポイント: 上体を起こしたまま前に体重をかけるようにしましょう。脚を大きく開くと良く伸びます。 目的: 股関節の前にある腸腰筋の緊張を取り、股関節の動きを良くします。骨盤の前傾が強い方はそれを正す効果もあります。 |
| 3)殿筋のストレッチ | 方法:膝の上に足首を置くように脚を組み、ももの裏に手を伸ばし、抱えるように自分に引き寄せ |
|  | ポイント: しっかり引き寄せて、お尻の筋肉が伸びていることを感じましょう。 目的: 殿筋の緊張を取り、股関節の動きを良くします。 |