

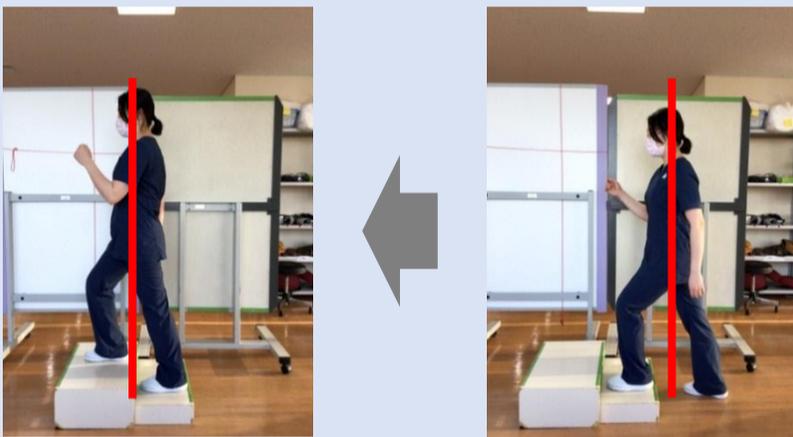
膝痛予防 part 3

膝を痛めない階段の昇り方について

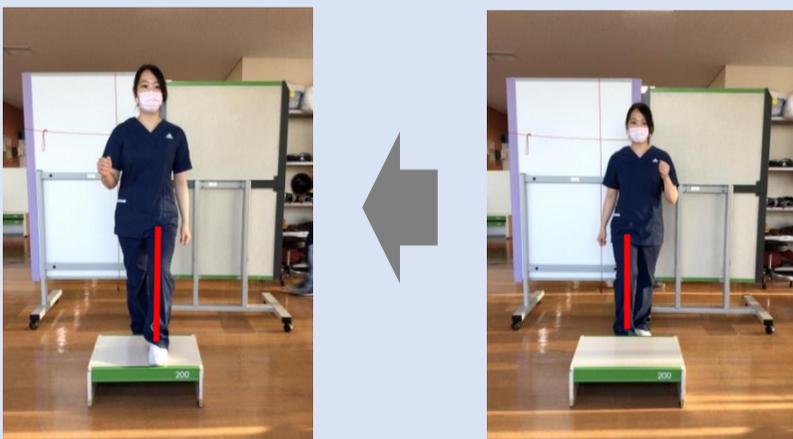
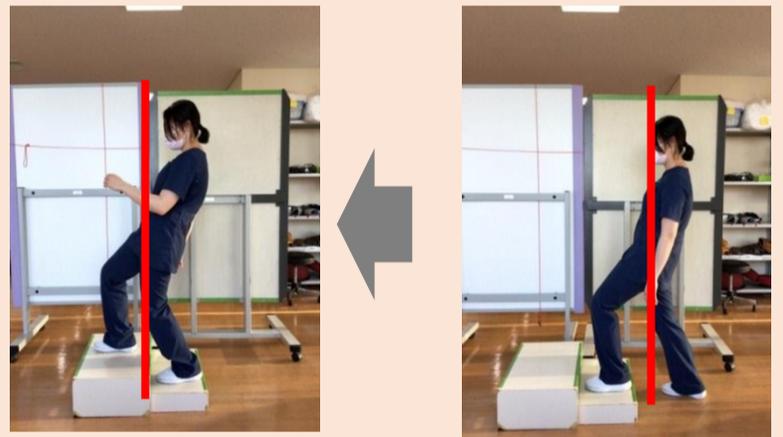
膝シリーズ最後に、膝痛予防part3として「膝を痛めない階段の昇り方について」をお送りします。階段の昇段時に膝が痛いという方は多いと思います。その痛みを軽減させるために、part1のストレッチ、part2の運動を行って頂き、最後にpart3で階段の正しい昇り方を身に付けましょう。

階段を昇る際の注意点

良い例

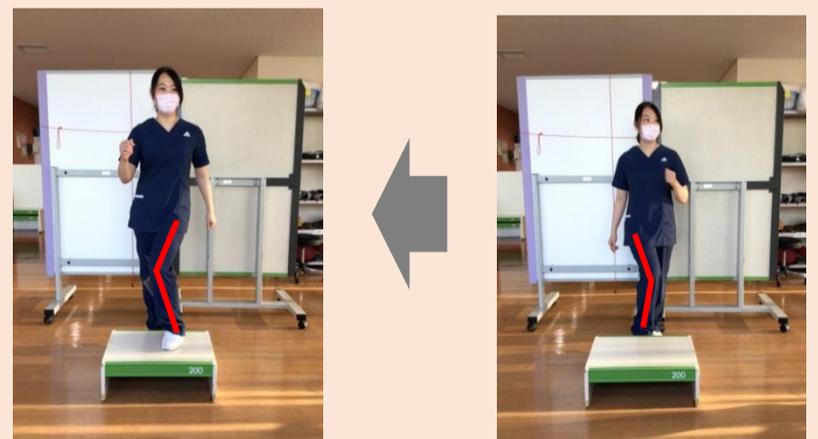


悪い例



良い例

悪い例



左上：前方重心にすることで大腿四頭筋と殿筋群(お尻)が働く。

左下：膝と足が一直線上にあるため膝関節への負担が少ない。

右上：後方重心により大腿四頭筋(太もも)が過剰に働く（痛みの原因）。

右下：膝が内側に入っており、膝関節への負担増加（痛みの原因）。