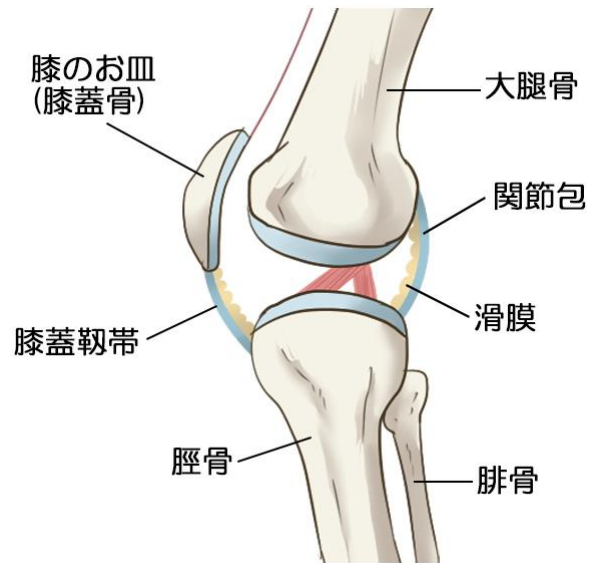


“ヒザが痛い”

膝関節とは大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)と膝蓋骨(お皿)で構成される関節になります。そのまわりには筋肉や靭帯、関節包といわれる袋に包まれており、袋の中には関節液と呼ばれる液体があることで曲げたり伸ばしたりをスムーズに行えるようになっています。



変形性膝関節症

変形性膝関節症とは膝の関節軟骨がすり減って歩いているときに痛みが出現する病気です。歩いているときだけではなく、階段の昇り降りや、正座ができないなどの症状はありませんか？変形性膝関節症が進むと足がO脚になっていき、日常生活に支障をきたす可能性があります。

そんなあなたへ

足バタバタ



すねの下に枕を入れて交互にバタバタ足しましょう

座ってパタパタ



膝を90°に曲げて踵を上げ下げしましょう