

# 理学療法士による膝と股関節の運動

## 膝の痛み予防体操

### □エクササイズ1: 膝のお皿体操



方法：膝のお皿の  
ふちをもち  
上下・左右に  
動かす



### □エクササイズ2: 膝の運動



姿勢：仰向けもしくは上半身だけ起こす

方法：①膝の下にタオルをいれる  
②タオルを押しつぶすように力を入れる  
回数：10回1セット

### □エクササイズ3: 付け根体操

姿勢：椅子に座っている状態

方法：①親指を足の付け根に置く  
②置いた親指を挟むように  
上半身を真っ直ぐに前に倒す  
(ほんの少し)

回数：10回1セット

