















図解 手術を回避! 杖が不要に! 正座ができた!

ひざ痛・ 股関節痛は 自分で治せる

大谷内輝夫 著
(ゆうき協正整体院長)



有効率
90%!



ベストセラーが
わかりやすい
ムックになった



1人でできる
「痛み軽減」
運動プログラム

マキノ出版ムック

膝蓋骨の上下左右運動

膝蓋骨とは、ひざのお皿の骨を指します。この運動はお皿の可動域を拡大し、ひざ関節の可動性を高めます。そのため、ひざの曲げ伸ばしや歩行がよりスムーズになっていきます。ひざ関節の手術後のリハビリとしても非常に有効です。

ひざの座状運動④

- こまごまにやるといい
- しゃがんだり正座をしたりするときにいい
- ひざを伸ばすときにいい
- ひざ関節の手術後



2 片方の足のお皿の上と下に両手の親指をそれぞれ置き、その状態からお皿を上下に送り出すように押し出します。



3 片方の足のお皿の左右をはさむように両手を置き、その状態からお皿の中心に送り出すように押し出します。



1 上半身を起こした状態で、床の上に座ります。

※2〜3を、各2分間くり返します。
※もう片方の足も、同様に行います。

※はかばかしてはいけません。その場合は事前に、半月板調整法(足の内側げ、外側はしこ)を行ってください。

足首の運動

ひざ痛の人にお勧めしている基本運動の一つで、ひざ関節の靭帯や腱、関節腔を柔らかくし、可動域を拡大します。ひざを曲げ伸ばしたときに現れる痛みを軽減し、正座を可能にする運動の一つになります。

- しゃがんだり正座をしたりするときにいい
- ひざを伸ばすときにいい



1 うつ伏になって、肩から足先までの骨を一直線に伸ばします。

2 曲げた足も、ひざをまっすぐに足まで伸ばすように伸ばします。

注意喚起
・靭帯に大きく戻す必要はありません。円を描く際に痛みが出るようなら、小さな円から始めて、痛みがなくなったら徐々に円を大きくするとき、ひざにグキグキ、ホキホキといった音や軽い痛みがから始めると、運動開始後2カ月程度で音や軽い痛みがなくなるといわれています。
・ひざは90度に曲げて戻すのが理想ですが、無理な場合はできる範囲で戻すようにしてください。