



こんにちは東海園です。気温も暑くなり半袖とポカリが必要な時期になりましたね。皆さんの夏対策は如何でしょうか？私は自動販売機にお世話になっています。さて、本日は変形性膝関節症の利用者様のリハビリを紹介します。

本日紹介する利用者様は、週2回利用され自主訓練を含め約1時間実施しています。
自宅でもできる内容もあるので参考にしてみてください

訓練内容

①膝の曲げ伸ばし⇒太ももの前と後ろの筋肉を鍛えます

- ・クッションや縦長のボールを膝下に固定
- ・足首に1kgの重りをつける

※500gでも可



膝を曲げれるところまでしっかり曲げ、伸ばすときは真っ直ぐなるように伸ばす



膝を伸ばした時につま先を上げましょう

②座位でのボール転がし⇒座位保持機能強化、足関節の安定性向上

座位で片足ボールを前後左右に転がす

(横から)
前後に



足が下に落ちたり転がって行かないようにコントロールする

※後方へ倒れないように体幹をまっすぐ保ちましょう



(前から)
左右に



③起立運動⇒下肢筋力強化、スムーズな立ち上がりの習得

前方に手すりや台を設置



体幹を前方に倒しながら立ち上がる

※膝関節症の場合は膝痛が出やすいため、楽に立てて痛みが出づらい動作習得が必要です!!



変形性膝関節症は放っておいても治りません。

膝関節周囲の伸張訓練だけでなく筋力をつけることで膝関節の安定性を改善することが必要になってきます。

変形が著明な場合は手術の対象になることもあります。