

プールでスイスイ。 無理せず、気持ちよく 股関節を動かしましょう。

監修：須藤 啓広 先生（三重大学大学院医学系研究科 臨床医学系講座 運動器外科学・腫瘍集学治療学 教授）

関節の痛みが強い時期は、股関節を大きく動かすことは避けるべきですが、何もせずにいると関節は硬くなり、筋肉が落ちてしまいます。水の中での運動なら、股関節にかかる負担が軽減し、効果的に筋肉を鍛えることができます。

プールでのストレッチ

※25メートル1セットを数回繰り返します

① 前歩き



できるだけひざを上げて、ゆっくり大きく手や足をふりながら前に進みます。

② 後ろ歩き



背中で水を押すように腕でバランスをとりながら後ろに歩きます。

③ 横歩き



右足を横に開いてカニ歩きのように進みます。左足でも同様に行います。

股関節に痛みの出やすい動作

股関節の痛みにつながりやすい動きの一例です。痛い時はこのような行動をできる限り避けるように、注意してみてください。

- ・かがんだり、しゃがんだりする
- ・座った状態から立ち上がる
- ・階段の上り下りをする
- ・重い荷物を持ち運ぶ
- ・長い時間歩く
- ・急に走り出す など



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。