

下半身をゆっくり動かして 関節を柔軟に保ち 筋力の低下を防ぎましょう。

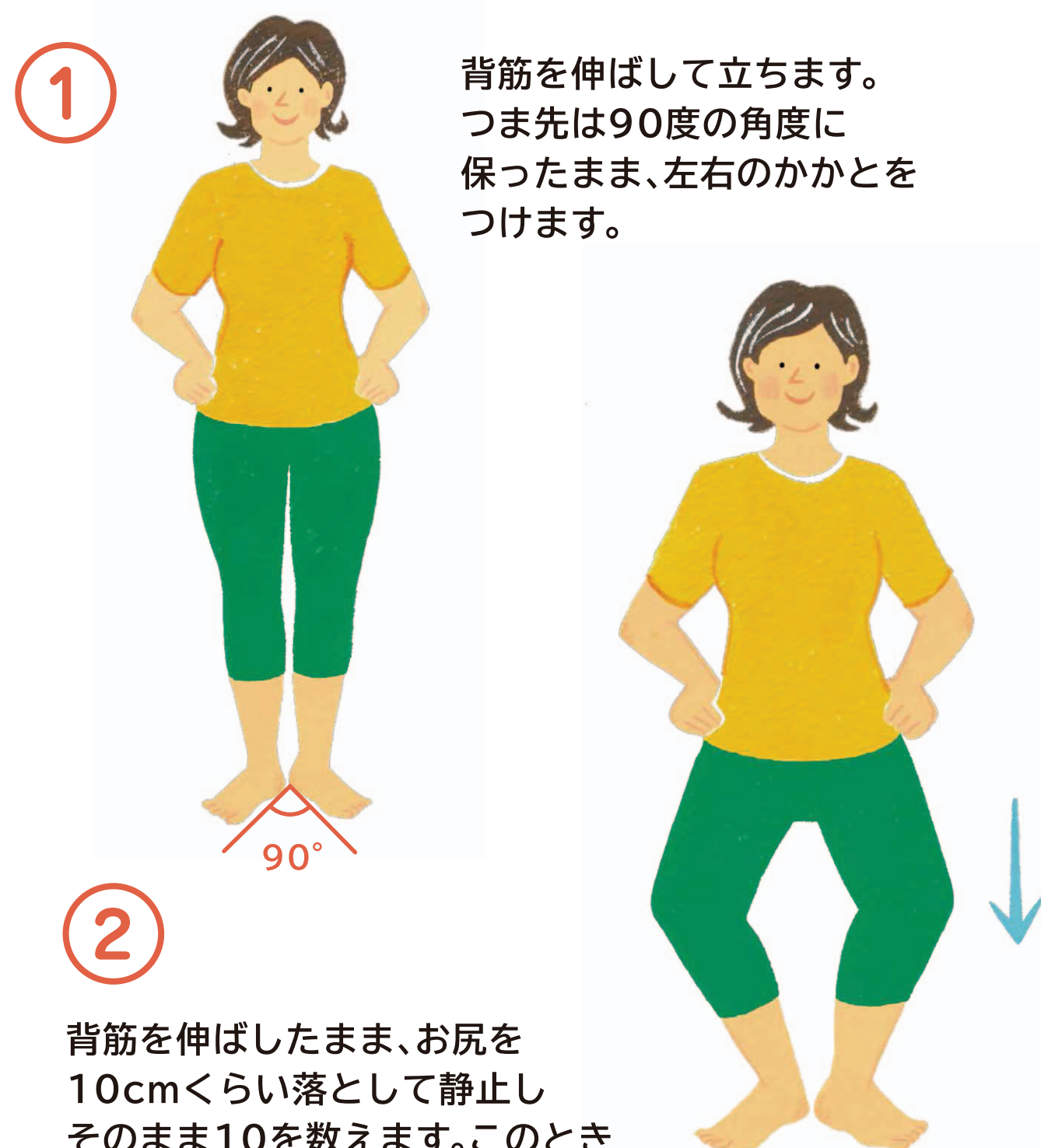
監修：前中 孝文 先生（一般社団法人 大阪臨床整形外科医会 会長／医療法人 慈孝会 前中整形外科クリニック 院長）

腰や股関節が痛いからといって動かさずにいると、筋肉が落ちたり関節がますますかたくなってしまいます。
そこで、関節への負担が少ない体操で筋力や柔軟性を高めましょう。ただし、痛みが強いとき無理に動かすのは禁物です。

ながらスクワット

自分で10を数える

下半身の筋力を強化します。



2

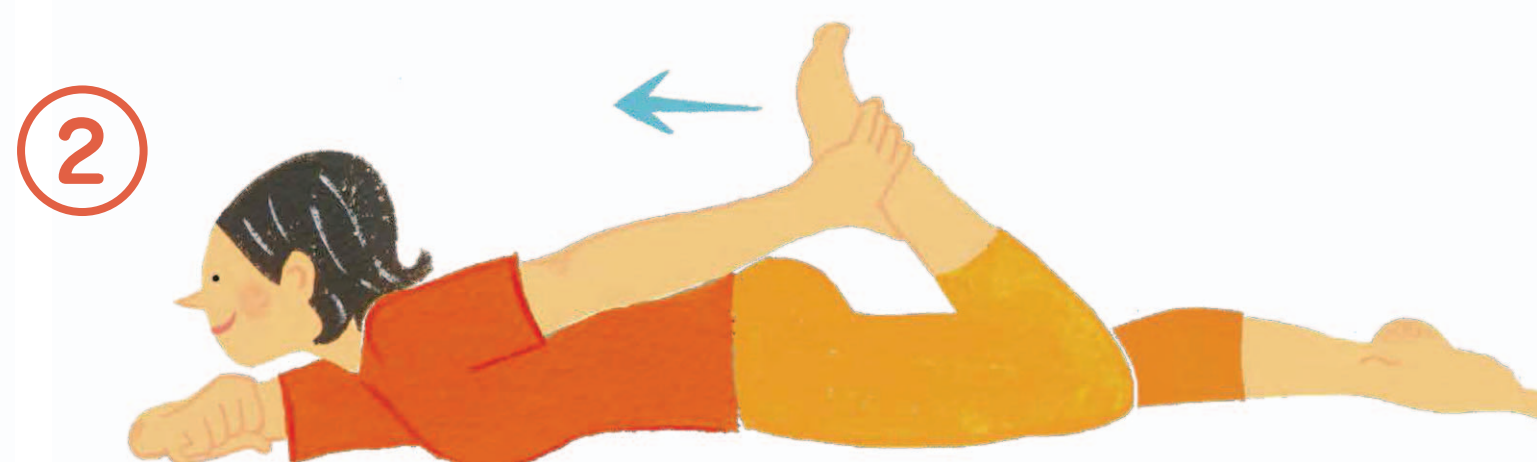
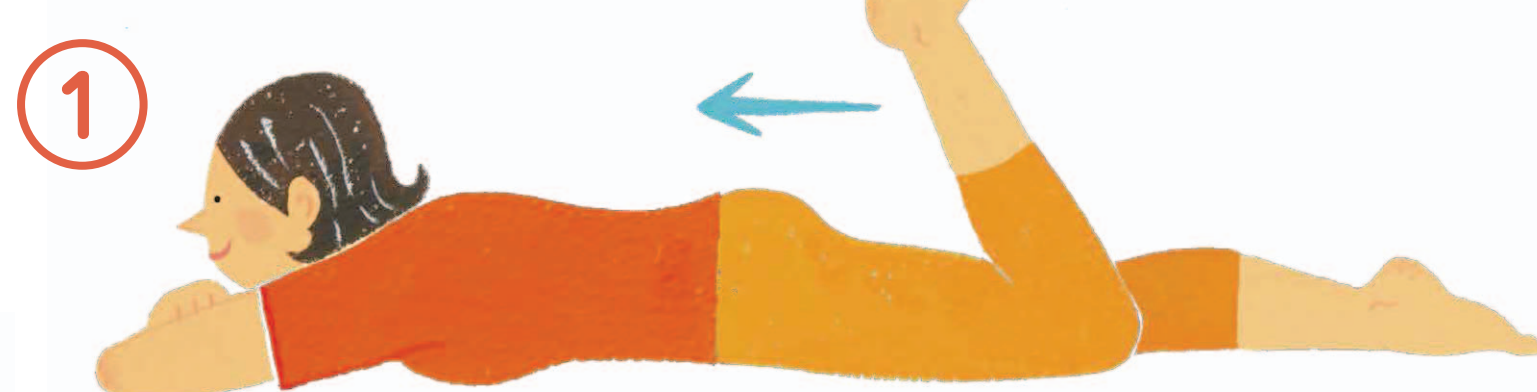
背筋を伸ばしたまま、お尻を10cmくらい落として静止しそのまま10を数えます。このとき前かがみにならないようにしましょう。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

- 腰痛を避けるために、正しい姿勢で行うことが大切です。
- たとえば鏡の前で歯みがきをしながら、姿勢を確認してスクワットを行うと良いでしょう。

うつぶせでストレッチ

1回片脚10秒

太ももの前側を伸ばします。



関節を動かさない筋トレ「等尺性筋運動」

筋力トレーニングといえば、筋肉を伸ばしたり縮めたりして関節を動かす方法が一般的ですが、関節を動かさず筋肉に力を入れる方法もあります。これを「等尺性筋運動」と呼びます。関節への負担が少ないので、手術後のリハビリなどでも取り入れられている体操です。