



健幸おすすめ運動⑦ 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」

股関節痛を予防しよう！ ～運動編初級～

もう少し詳しく動画で解説しています！！



上のQRコードをスマートフォンで読み取ってください

無理せず「続けること」が大事

無理…痛みや苦しみを耐える事

運動前…いつも通りの体調ですか？

運動中…関節痛や運動痛がある場合は無理をしない

痛みが大丈夫な強さ、転ばない範囲で

運動はゆっくりと、息をとめずに

「ちょっと大変」くらいが効果的！

運動後…筋肉痛は痛みに合わせて継続OK！

関節痛は運動の変更を！

継続…週3回を目安に、3か月以上の継続で本当の力に！

こんな人におすすめの運動です

①変形性股関節症と言われたことがある方

②股関節周囲を選択的にきたえたい方

③歩くのに自信がない方

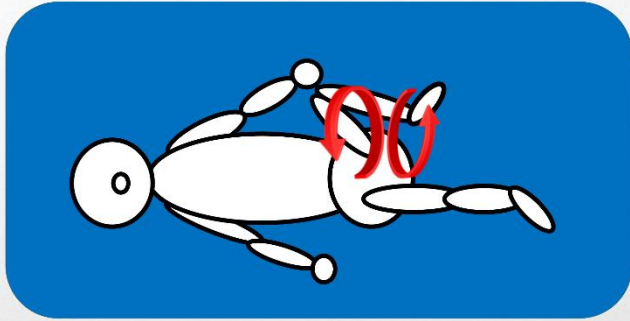
※注意

人工股関節全置換術や人工骨頭置換術を過去に受けたことのある方は②～④の運動のみにして下さい



①ぐるっと股関節

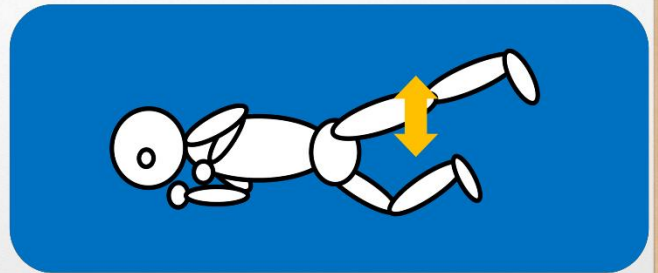
【目安】外まわし・内まわし5回づつ×左右1セット



仰向けに寝て、股関節を外・内まわしそれぞれゆっくり大きく回していきます。股関節の手術を受けたことのある方はこの運動はしないでください。

②股関節外転運動

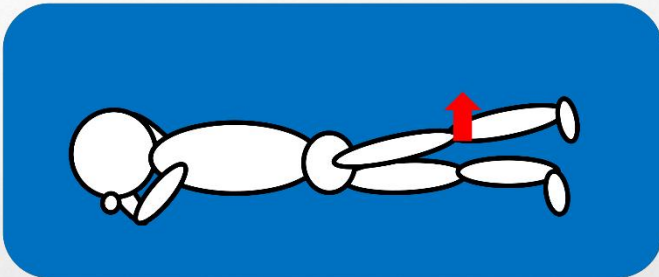
【目安】左右10回×2セット



横向きで、膝を伸ばして足の上げ下げを行います。かかとかから斜め後ろに持ち上げるように行います。

③股関節伸展運動

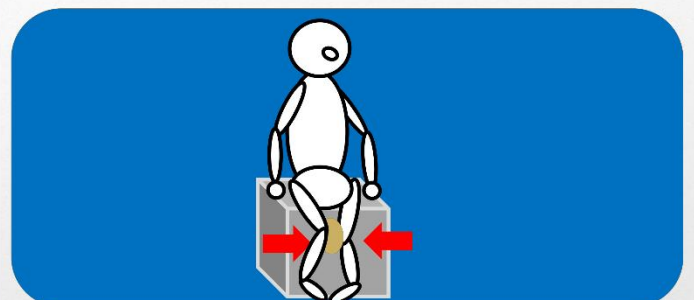
【目安】左右10回×2セット



うつ伏せになり膝を伸ばした状態で足の上げ下げを行います。腰を反ったり捻ったりしないようにします。

④股関節内転運動

【目安】5秒×10セット



両膝の間に丸くたたんだタオルを挟み、両方の膝で押し合います。クッションや柔らかいボールを使ってもOKです。

今回は股関節周囲を選択的にきたえられる運動をご紹介します。過去に股関節の手術を受けたことがある方は「①ぐるっと股関節」の運動は控えてください。股関節が痛いときは整形外科を受診してくださいね。

