



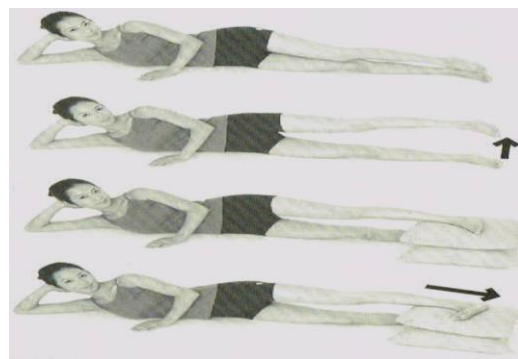
股関節痛を治そう！！

股関節の改善に必要な要素は、まず不安定になっている股関節を固定することと、狭くなっている股関節の隙間と可動域を広げることです。股関節が不安定な方は、動く時にコツコツと音がします。これを固定することによって軟骨のすり減らしをなくし脱臼を妨げます。また股関節がスムーズに動いていないと、周囲の筋肉も硬くなり可動域が狭くなります。その結果、股関節の大切な機能が阻害されてくるわけです。股関節の機能をサポートしている周囲の筋肉を強化し、その相乗効果によって股関節の動きが改善され痛みが消えていくのです。

自宅で簡単に出来る動作なので、毎日継続して行い、痛みのない生活を送りましょう。

足の横上げ

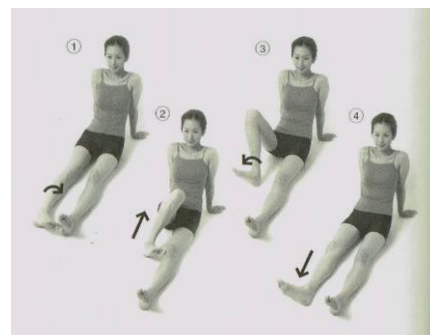
- ①痛む方の足を上にして、横向きに寝る。
 - ②上の足を肩幅の高さまで上げる。
 - ③上げた足を前方5～10度の位置まで移動させる。そのままの姿勢で、内くるぶしの下に枕を置き、枕に足の重みをかけながら、腰から突き出すように、かかとをグーッと突き出して15秒間停止。足を引かずにそのまま枕に下ろす。
- ※1日20回行う。



半月板の調整運動 股関節筋と

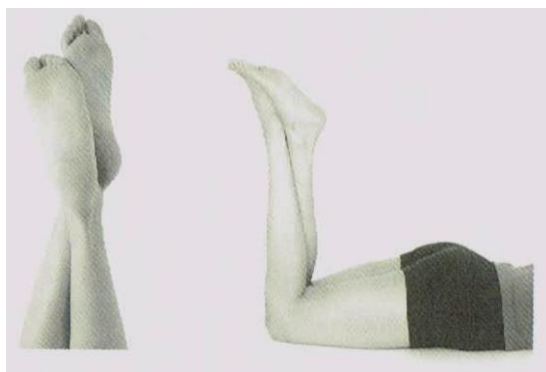
太ももの筋肉を柔軟にすることで、可動域を広げる

- ①床に座り、両足を肩幅に広げて伸ばし、片方の足首を内側に倒す。
 - ②その状態で足首を倒した足を、膝を曲げながら、体の方へ引き寄せる。
 - ③今度は足首を外側に向ける(膝は動かさずに足首から先だけを外側に向ける)。
 - ④そのままの状態膝をゆっくり伸ばし、元に戻す。
- ※1日に悪い方の足を10回、もう一方の足を5回行う。両方悪い場合は、各10回ずつ行う。



うつ伏せで足首のけんか

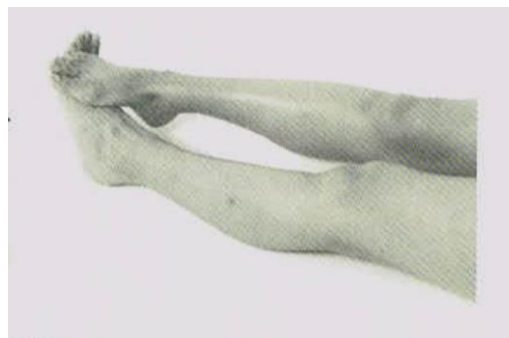
お尻や、太もも後面の筋肉の柔軟性



うつ伏せに寝て、両膝を90度に曲げる。足首を前後に重ね、手前の足首は奥へ、奥の足首は手前へ5秒間力を入れ続ける。
※1日に、左右交互に15回ずつ行う。

仰向けで足指のけんか

下半身全体のストレッチと筋力強化



仰向けに寝て、足をまっすぐ伸ばし足幅は一握り程度に広げる。片方の足裏をもう片方の甲の上に重ね、下の足は上方へ、上の足は下方へ、5秒間力を入れ続ける。
※1日に、左右交互に15回ずつ行う。

写真: 大谷内輝夫 著「ひざ痛、股関節痛は自分でも治せる」(マキノ出版)より