



医療法人社団 青雲会
 恩田メディカルクリニック
 ONDA MEDICAL CLINIC

膝痛解消

～ストレッチ～

①膝蓋骨(皿)ストレッチ



▶お皿の周りを揉む、動かす



▶お皿を上下に動かす

各1分×2セット

③足首ほぐし



▶踵をもって
 ▶円を描くように
 ゆっくりと回す

10回×5セット

②太もも内側～後面ストレッチ



▶太もも内側を揉みながら
 ▶前かがみになる
 ※息は止めない
 心地よいツツパリ感で

20秒×5セット

※痛みが強くなる場合は中止してください。
 息を止めずに行いましょう。
 毎日コツコツ少しずつ行いましょう。

✿当院2階外来リハビリテーション実施中!!

✿第1・3火曜日健康相談開催しています!!

お気軽にお声掛けください♪

リハビリテーション科 松井 満則