



関節のチェック

ひざを伸ばしてみよう

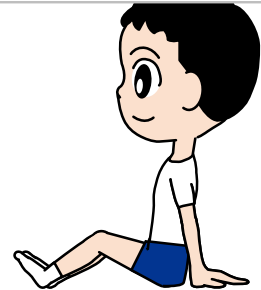
ひざはまっすぐに伸びる(0度)のが正常です。まっすぐと思っても意外と曲がっていることがあります。床とひざの間にすき間はないかな？

STEP1 平らな所に座ります。



POINT

ベッドなどの軟らかいところではなく、床やたたみなどの硬いところにしよう。

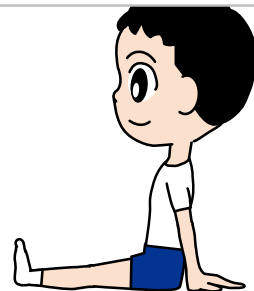


STEP2 足を伸ばして座ります。



POINT

楽な姿勢で伸ばそう。

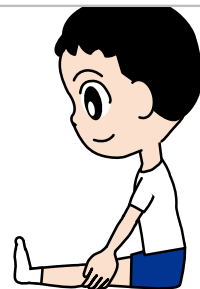


STEP3 ひざの裏に手が入らないかチェックしましょう。



POINT

一人でできないときは、お家の人に補助してもらおう。



東京大学 医科学研究所 関節外科
竹谷 英之 先生



東京大学 医科学研究所 理学療法士
後藤 美和 先生