





<変形性膝関節症の予防>

| 正常 | 軽度 | 中等度 | 重度 |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 立ち上がる時痛む ● こわばる ● 動き始めに痛む ● 正座しにくい ● 階段の上り下りで痛む ● 水がたまる ● じっとしていても痛む ● 曲げ伸ばしが困難 ● 歩行時に横揺れ ● 歩行困難 | | | |



膝を伸ばして
30秒間キープ
します。

★太ももが
ベッドから浮か
ないように注意
して下さい。

変形性膝関節症は進行度によって症状が変化します。上のような症状のある方は、しっかりと**進行予防**を行っていく必要があります。

つま先を起こして、体を前に倒し、痛くない範囲で膝の後ろをしっかりと伸ばしましょう。**(30秒間)**

詳しくは院長まで

