

股関節のための リハビリテーション

- I. ベッド上で行う運動
- II. 座って行う運動
- III. 立って行う運動

T O K Y O

HIP
JOINT
CLINIC

東京
ヒップジョイント
クリニック

I. ベッド上で行う運動 ①ストレッチ

□ テニスボールを使ったお尻のマッサージ

仰向けに寝て、お尻の真ん中辺りにボールを入れます。
上下左右に動いてボールを転がします。

* 痛みのある部分ほど筋肉が凝り固まっている証拠です。
いろいろな箇所に置いて筋肉をほぐしましょう。



□ 大殿筋ストレッチ

注：手術後の方は脱臼に注意！曲げる角度は90度までにしましょう。

仰向けに寝て股関節を曲げます。
股関節の柔らかい方は膝の部分を両手で持ち、
硬い方は太ももの裏を掴むか、
タオルを太ももの裏に引っ掛けましょう。
お尻を伸ばします。

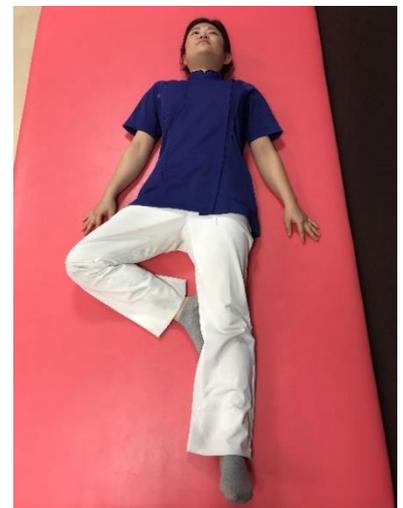


* 反対の足は浮かないようにしてください。
(そうすることで反対の股関節前面のストレッチになります！)
痛みが強い場合は膝を軽く曲げても構いません。

□ 太ももの内側ストレッチ

仰向けに寝て片側の膝を立て、外側へ倒します。
太ももの内側を伸ばします。

* 反対側の骨盤が浮かないようにしましょう。



□お尻～太もも外側のストレッチ 注：手術後の方は実施しないでください！

仰向けに寝て膝を曲げ、内側に倒します。
反対の足の踵を膝の上に乗せて固定しましょう。
お尻、太ももの外側を伸ばします。



□お尻・太ももの外側ストレッチ

仰向けに寝て膝を伸ばし、足を内側に持っていきます。
反対の足を組んで固定しましょう。
お尻、太ももの外側を伸ばします。



□太ももの後面ストレッチ

長坐位になり、足の踵にタオルを引っ掛けます。
タオルを離さずゆっくりと仰向けになりながら
膝を伸ばし足を上げていきます。
太ももの裏を伸ばします。

*反対の足は浮かないようにしましょう。



□ 太ももの前面ストレッチ

うつ伏せに寝て膝を曲げます。
足首を持ち、踵をお尻につけます。
(同じ側の手でも構いません)
太ももの前を伸ばします。

*骨盤が浮かないようにしましょう。

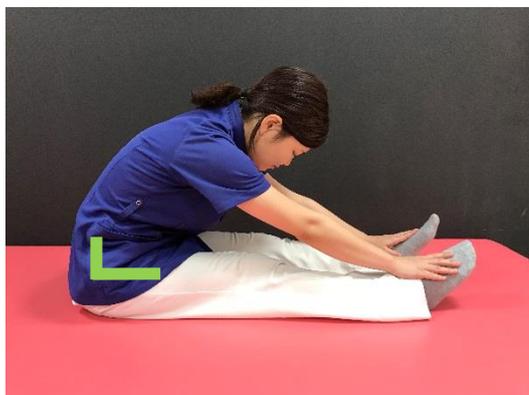


□ 前屈

注：手術後の方は脱臼に注意！
曲げる角度は90度までにしましょう。

膝を伸ばした状態で座り、前屈します。
太ももの裏～お尻～腰を伸ばします。

*勢いをつけずにゆっくりと行いましょう。



□ 開脚

座った状態で開脚し、
伸ばしている足先に向かって前屈します。
太ももの内側を伸ばします。



□ あぐら

あぐらをかきます。
(片足ずつでも構いません)
できるだけ膝が浮かないようにしましょう。
足首を持って軽く前屈します。
太ももの内側を伸ばします。

*あぐらをかけない方は無理せず、
痛みの範囲で広げましょう。



I. ベッド上で行う運動 ②筋力トレーニング

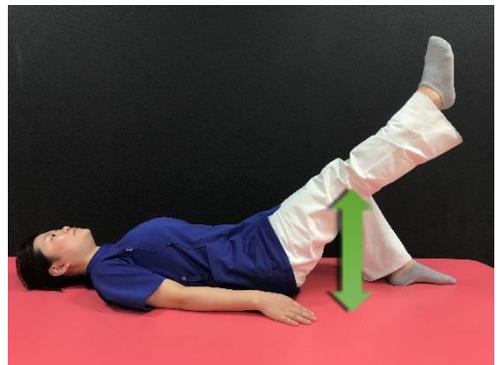
股関節、膝関節屈伸運動

仰向けに寝て足を曲げ伸ばしします。



下肢拳上運動(SLR : Straight Leg Rising)

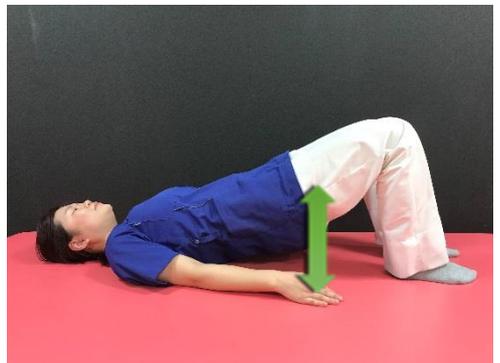
仰向けに寝て、反対側の膝を立てます。
膝を伸ばしたまま足を真っ直ぐ上げます。



殿部拳上運動

仰向けに寝て両膝を立てます。
お尻に力を入れたまま上げ下げします。

*腰をそらさないようにしましょう。



下肢側方開排運動

横向きに寝て、両膝を曲げます。
上の足の膝を離すようにゆっくり上方へ開き、
閉じます。

*足を開く際に骨盤が後方に倒れないように
しましょう。



□ 下肢側方拳上運動

横向きに寝て、上の足の膝を伸ばした状態で上げて保持し、ゆっくり下げます。

- *体が後ろに倒れないようにしましょう。
- *斜め後ろの方向に上げるよう意識しましょう。



□ 下肢外転運動

うつ伏せに寝て、足を真横に広げます。

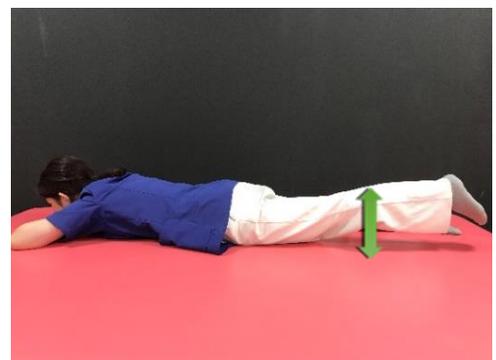
- *骨盤が浮かないようにしましょう。



□ 下肢後方拳上運動

うつ伏せに寝て、膝を伸ばしたまま足を真っ直ぐ後ろに上げ、ゆっくり下ろします。

- *骨盤が浮かないようにしましょう。



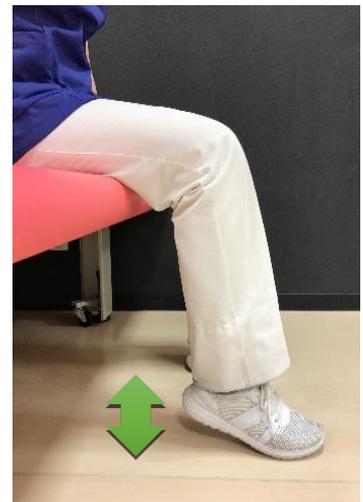
Ⅱ. 座って行う運動 ①ストレッチ

□貧乏揺すり（ジグリング）①

足が床に着く高さで座り、リズムカルに踵の上げ下ろしを繰り返して下さい。

*一度の目安は 10 分程度とし、時間を作るのではなく何かをしながら行いましょう。

*片方ずつ行くと、より効果的です。



□貧乏揺すり（ジグリング）②

足が床に着く高さで座り、リズムカルに膝を肩幅程度に開く閉じるを繰り返して下さい。



□お尻のストレッチ

片方の膝の上に足を乗せるようにあぐらをかきます。前屈してお尻の筋肉を伸ばします。



□ 太もも後面のストレッチ

注：手術後の方は脱臼に注意！
曲げる角度は90度までにしましょう。

浅く腰かけてストレッチする足を
前に伸ばします。
体を前屈させ、つま先の方に
手を伸ばします。



□ 腰背部筋群のストレッチ

注：手術後の方は脱臼に注意！曲げる角度は肘がつく程度までにしましょう。

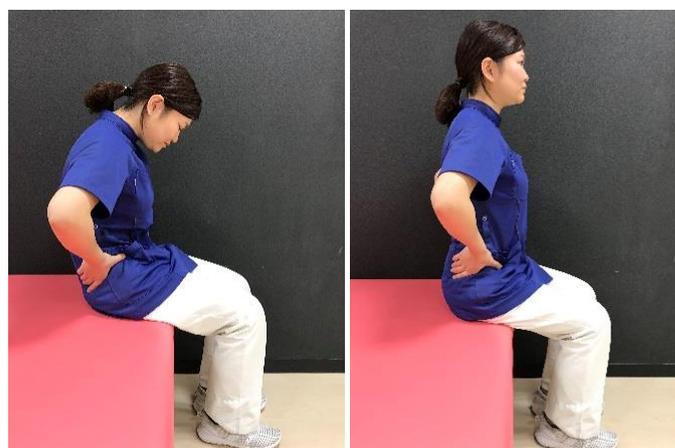
足が床に着く高さで座ります。
体を前屈し、腰の筋肉を伸ばします。



□ 腰、骨盤のストレッチ②

足が床に着く高さで座ります。
腰を丸くするように骨盤を後ろに倒した後、
お腹を前に突き出すように骨盤を立てます。

*両手で骨盤を固定し前後に動いているのを感じながら行いましょう。



Ⅱ. 座って行う運動 ②筋力トレーニング

下肢挙上運動

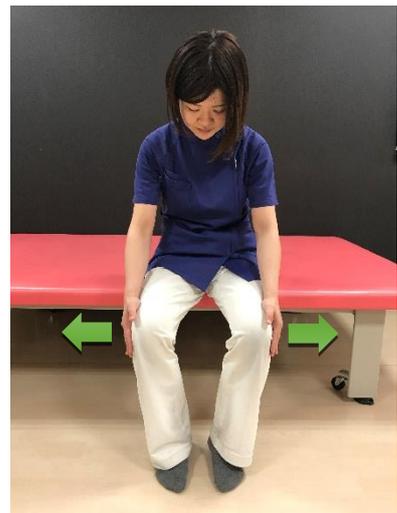
足が床に着く高さで座り、
付け根を意識しながら足を上げます。

*足を上げる際に体が後ろに倒れないようにしましょう。



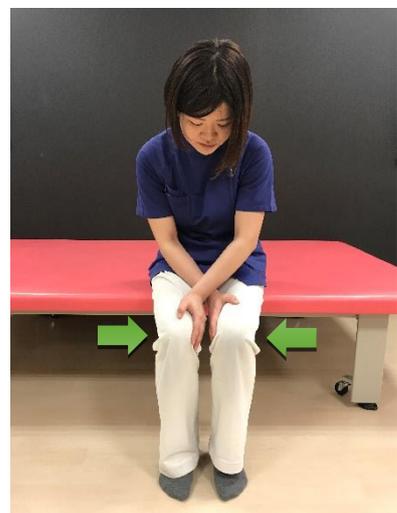
下肢外転運動

足が床に着く高さで座り、両膝を外側に広げます。
その際、両手で抵抗をかけます。



下肢内転運動

足が床に着く高さで座り、両膝を内側に閉じます。
その際、両手で抵抗をかけます。



Ⅲ. 立って行う運動 ①ストレッチ

□足の付け根（鼠径部）のストレッチ

ストレッチする足を大きく後ろへ引きます。
(爪先を真っ直ぐにします)。
前に出した足の膝をゆっくり曲げ、
後ろへ引いた太ももの付け根を伸ばします

*体が前に倒れないようにしましょう。



□太もも内側のストレッチ

肩幅より大きく足を横に開きます。
片方の膝曲げてゆっくりと腰を下ろし
反対側のももの内側を伸ばします。



□腰～太もも外側のストレッチ

肩幅程度に足を開いて立ちます。
(背中・腰・膝は真っ直ぐに伸ばします)
腰だけをゆっくりと左右に動かします。
骨盤から太ももの外側を伸ばします。
体重をかける運動にもなります。

*反動をつけて腰を振らないように
しましょう



Ⅲ. 立って行う運動 ②筋力トレーニング

□片足立ち

体が傾かないように片足立ちをします。
立っている側のお尻に力が入るよう意識して下さい。

- *ふらつく場合は壁等で支えながら行ってください。
- *体が傾かないように注意しましょう。



□下肢伸展運動

肩幅程度に立ち、運動を行う足を
後ろに蹴るようにゆっくりと持ち上げます。

- *ふらつく場合は壁等で支えながら行ってください。
- *腰を反らないように注意しましょう。



□下肢外転運動

肩幅程度に立ち、運動を行う足を
斜め後ろにゆっくりと持ち上げます。

- *ふらつく場合は壁等で支えながら行ってください。
- *腰を反らないように注意しましょう。



□スクワット

肩幅程度に立ち、おじぎをするように膝を曲げ伸ばしします。

*ふらつく場合は壁等で支えながら行ってください。

*膝が爪先より前に出ないように注意しましょう。



□ランジ

運動を行う足を前に踏み出し、膝や体が左右に揺れないよう 1-2 秒保持します。

*ふらつく場合は壁等で支えながら行ってください。



☆トレーニングの基本

- ①正確なフォームで深呼吸をしながら行いましょう
- ②ストレッチを行う際、曲げる範囲は股関節の痛みが出る手前で構いません。
- ③回数に関しては設定せず、思い出したタイミングでできるだけ多く実施しましょう。

※何かあれば下記メールアドレスまでご連絡下さい。

リハビリ鈴木

thj.suzuki.naoki@gmail.com

リハビリ笹原

kana.sasahara@gmail.com