

日常生活の注意点

● 太ももの筋肉を鍛える 運動をしましょう!

だいたいしとうきん
大腿四頭筋(太ももの筋肉)の筋力が低下すると、膝への負担が大きくなります。医師に相談の上、適切な運動を無理のないように続けましょう。



● 太りすぎに注意しましょう!

体重が増えると、膝への負担が大きくなります。少しでも膝への負担を軽減するために適切な体重を維持するよう心がけましょう。

● 膝を温めて血行をよくしましょう!

膝を温めて、冷やさないように心がけましょう。また、長時間の歩行や正座は避け、膝を十分に休ませましょう。



普段から膝をいたわる心がけが大切です。