

成長期のためのケア！

子供が**成長期に起こる怪我のケア**をご紹介します！

【 膝痛(オスグッド病)～太もも前～ 】



やり方

★太もも前が硬くなり、膝のお皿の下に痛みがある場合のストレッチです

①横向きになり天上側の膝を曲げます

②足に手をかけて後ろに引っ張り
太ももの前を伸ばしましょう！

※下の足のかかとを膝におくとより伸びます！

★1回30秒を2～3セットおこないましょう

ポイント

背中を丸めないように胸を張って、
股関節の前の力を使うように意識してみよう！

【 膝痛(オスグッド病)～股関節～ 】



①

やり方

★股関節の前を伸ばすストレッチです

①脚を前後に広げて後ろの足の股関節を
伸ばしましょう！

②できれば後ろの足首を手で引っ張ります
から始めてみましょう！

※左右の手どちらでも引っ張ると伸びる場所が変わります

★1回30秒を2～3セットおこないましょう

ポイント

上体は前に倒さないように
胸を張って行いましょう！



②

