

スポーツ傷害・外傷を予防するエクササイズ

膝の捻挫・靱帯損傷編

膝関節捻挫・靱帯損傷 について

膝関節における捻挫・靱帯損傷は足関節同様に多発しています。スポーツや交通事故などにより起こりやすいですが、主には

- ・相手と接触が多い競技
- ・膝に過度な負担がかかる競技（サッカーやラグビーなど...）

ここではそれらに対してなりやすい人の特徴や予防を目的としたエクササイズを紹介していきます。



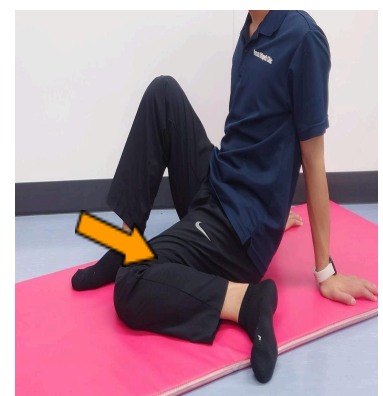
怪我しやすい人の特徴



しゃがみ動作
着地動作などのしゃがみ動作時に膝が内側に入る事が多い。



大腿四頭筋
背筋を伸ばし、股関節を中心に膝の曲げ伸ばしで強度を調整する



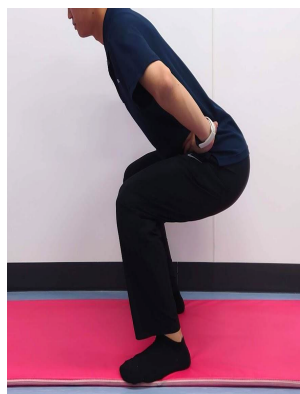
股関節ストレッチ
三角座りの姿勢から交互に足を捻っていきます。

チューブを利用する

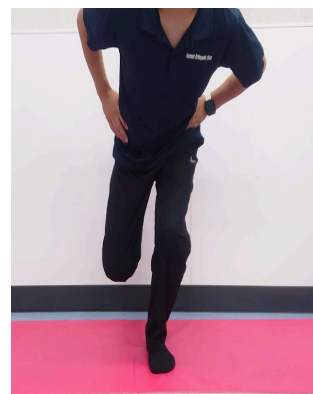


チューブを足に巻いて、足の裏が地面から離れない事を意識しながら膝を外側に開いていきます。

膝関節周囲筋トレーニング



スクワット
膝が内側に入っていないかどうかを確認しながら行う



シングルスクワット
スクワット同様に膝の方向に注意し、片脚で支えるバランス力にも着目して行う

※注意



1:膝の向きが外側や内側に傾かないように（つま先の方と同じ）
2:膝関節のみを曲がらないように股関節も同時に曲げ落としていく。