

推奨される運動

膝に痛みがある場合でも、すべての人が運動をするべきです。

筋力トレーニングと全身的な身体活動を行うことをおすすめします。

筋力トレーニング

変形性膝関節症の人は、皆さん何らかの脚の筋力トレーニングを行う必要があります。定期的に筋力トレーニングを行うと、膝の周りの筋肉が強くなり、膝をしっかりと支えてくれます。時間が経つにつれて、筋力トレーニングは膝の痛みを軽減し、より活動的になるのに役立ちます。

全身的な身体活動

膝と全身的な健康のために、一日の中で活動的に過ごす時間を設ける必要があります。週に 3 日から 5 日、中程度の活動を 20 分から 60 分行うことをおすすめします。中程度の活動とは、ただ楽に活動するのではなく、少しがんばっているように感じる程度の活動を意味します。ただし、中程度の活動が難しすぎる場合やつらさを感じる場合は、軽い活動でも効果があります。また、20 ～ 60 分の活動を一度に行う必要はありません。10 分ずつの活動でも効果的です！