

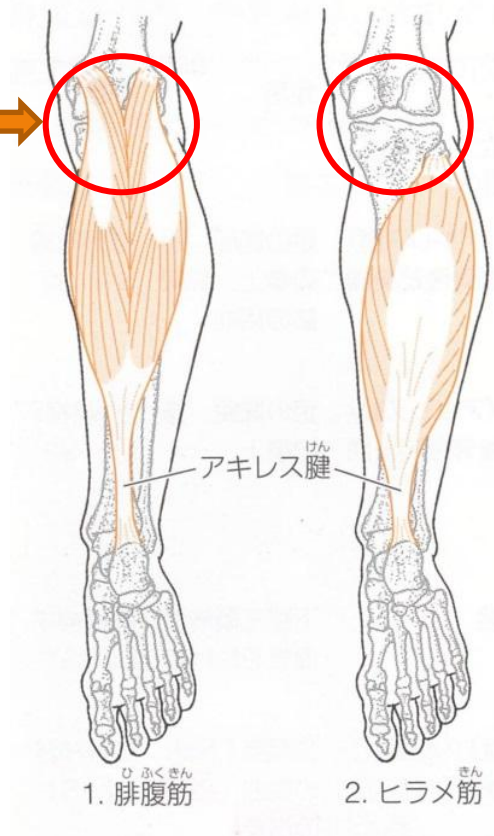
運動の豆知識

～ふくらはぎ編～

大阪市立大学医学部附属病院
リハビリテーション部
久野 陽治(理学療法士)

ふくらはぎの筋肉

膝



ふくらはぎのストレッチ

腓腹筋



つま先を正面に

ひらめ筋



* 膝や股関節痛がある方、
関節が硬い方は立って行うことをお勧めします。



こむら返いの時の対処法



つま先を体の方に
軽く引っ張るようにして、
ふくらはぎの筋肉を伸ばす

*** こむら返いには、稀に大きな病気が隠れていることもあります。症状が頻回に起こる場合は病院へご相談下さい。**



足のむくみ予防



つま先は地面につけたまま

*** むくみには、大きな病気が隠れていることもあります。痛みがでたり、全身がむくんだいする場合は病院へご相談下さい！**