

## ●半月板及び支帯調整法

効果：ひざの屈曲角度の拡大、ひざの痛みを緩和

- ①上半身を起こします。（上向きで寝た状態でも構いません）
- ②足を伸ばして、両方の足の親指を内側に入れます。
- ③その状態でひざを軽く曲げます。（両方でも可能です）
- ④親指を外に向けて、ひざを伸ばします。

15回1セットとし、左右1セットずつ行います。



②③の時にひざを  
少し浮かせます。



※痛みが発生した場合はすぐに中止して下さい。

※無理をしてひざを曲げる必要はありません。少しの角度から始めてください。

※③の状態のとき、膝を外側に倒さないでください。