

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋」です。



あなたはO脚になっていませんか？

意外に多い
イメージ・・・

でも・・・

スポーツをしている人でもなる事があるのだ！

O脚っておじいちゃん、おばあちゃん
がなるイメージがないですか？

こんな感じに・・・



O脚になると・・・

- ・膝が痛くなりやすい
- ・膝が動かしづらい
- ・歩きづらい

いいイメージ
ではない・・・

カズもO脚



@Yahoo!画像

一流のスポーツ選手でもなるので、O脚は頑張っている証！？

➡ O脚になる事は良いとは言えない！

(出来れば・・・)

そもそも・・・

O脚って治るの？

・骨や軟骨の変形は治らない・・・

じゃー治らない？



レントゲンの写真

O脚って何？

一般的には骨(軟骨)の変形や靭帯の伸張より、なってしまう(変形性膝関節症)

➡ 実際には、脚の軸がズれたり、ねじれたいしても起こる

X脚でも考えられますね！

O脚予防(矯正)体操

筋活動を高めて、脚の軸を正すとO脚は変化する！

実験

立った時に膝と膝がくっつきますか？



開いている

足をそろえて・・・



内ももを意識してキュッと締めると・・・

これだけでも変わるのだ！

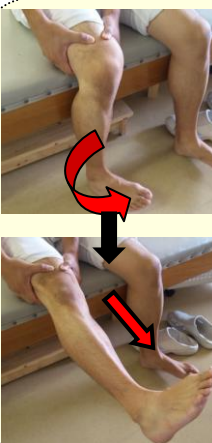
立った姿勢で太ももにタオルをはさみます。内ももを締めながらお尻(下の方)を締めます。その状態で、つま先を交互に挙げていきます。体が曲がらないように注意しましょう(下腹部をへこませるといいですよ)

座った姿勢で、内ももと下腿部の外側を押さえます。手でしっかりと押しながら膝を伸ばしていきます。この運動を繰り返して脚の軸をまっすぐにしていきます。



座った姿勢で太もも両手でしっかりと押さえて、膝(足首)を内側に捻ります。

このままゆっくりと膝を伸ばしていきます。膝のねじれを治していきます。



O脚は、膝だけでなく姿勢・股関節や足首

など様々な事が影響

します。普段から柔軟体操や「いい姿勢」を心がけましょう！

You'll never walk alone!

みんなで日本を元気にさせよう！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL: 042-450-0661 HP: <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。