

무릎 통증이 있을 때

무릎 통증을 개선시키는 스트레칭

계단을 내려올 때 무릎이 불편해 조심스러워질 때가 있습니다.

오래 걸었다거나 무릎을 굽혔다 폈다 하는 동작을 많이 한 다음 날이면 무릎 뒤가 빠근하고 육신육신 쑤시기도 합니다. 이럴 때에는 전날 반복했던 무릎 동작과 반대되는 방향으로 펴주거나 다리 전체의 근육을 이완시키는 동작을 해주는 것이 효과적입니다.

무릎 통증을 개선시키는 스트레칭을 따라해보세요.

무릎 뒤쪽 늘이기

1. 의자를 놓고 그 위에 한쪽 발을 얹는다.
2. 두 손으로 무릎 관절 부분을 지그시 눌러준다.
3. 15초 간 유지하고 발을 바꿔 같은 동작을 실시한다.
4. 좌우 1세트로 2회 반복한다.

Point 종아리와 발목의 근육이 스트레칭되는 동작과 마사지를 통해 하지 통증을 줄여준다.
무리하지 말고 동작이 가능한 선까지 움직인다.



무릎 앞쪽 늘이기

1. 무릎 너비로 발을 벌리고 선 후 한 발을 들어 뒤로 잡아당긴다. 이때 균형을 잘 잡지 못한다면 한 손은 벽을 잡고 늘어줄 수 있다.
2. 15초 간 유지하고 발을 바꿔 같은 동작을 실시한다.
3. 좌우 1세트로 2회 반복한다.

