

膝の怪我に対するヨガ：外側側副靭帯（LCL）と内側側副靭帯（MCL）

● 30 mins

LCL（外側側副靭帯）やMCL（内側側副靭帯）に関連した膝の怪我による痛みを経験しているヨガ生徒には、ヨガセラピーを取り入れることができます。怪我の治癒には慎重なアプローチと怪我の深刻度を深く理解する必要があります。ヨガ教師は、生徒が進歩するにつれて段階的に強度を高める短いヨガシークエンスから始めると良いでしょう。ヨガセラピーセッションを作成する前に、生徒の怪我の程度（1度、2度、または3度）、柔軟性、耐性、ヨガ経験、身体的強度、年齢などを理解することが重要です。膝の怪我の中でもLCLやMCLは、膝の靭帯が損傷し、場合によっては靭帯の断裂を引き起こすことがあります。LCLとMCLは膝の両側にあり、それぞれの靭帯は、内側（MCL）は大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）を、外側（LCL）は大腿骨と腓骨（ふくらはぎの骨）をつなぎます。そのため、これらの靭帯に怪我がある場合、脚を曲げる動作には注意が必要です。この種の怪我や損傷に関連する一般的な症状は以下の通りです：▶膝の両側の痛み ▶怪我箇所の腫れ ▶膝の不安定さ

膝の怪我に対する今回のヨガシークエンスでは、膝をやさしく快適に伸ばすいくつかのストレッチを取り入れています。これらのストレッチは、膝周辺の筋肉の血行を改善し、筋力や安定性を徐々に高めるのに役立ちます。内旋筋や外旋筋の動きを伴う動作は、膝に十分な強度と安定性がつくまで数週間から数か月間避けるべきです。



1. 片足をブロックに乗せて両足を同じ高さに（バランス）



2. つま先をブロックに乗せてふくらはぎ伸ばす



3. 膝の曲げ伸ばし（反復）



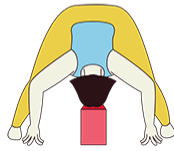
4. 軸足を強化（片足持ち上げ）



5. 軸足を強化（片足持ち上げ）



6. 壁に背中をつけて三角の形



7. 開脚前屈（背中伸ばす）



8. ブロックに座ったスクワット



9. あおむ受け（片膝をかかえる）



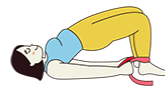
10. 膝を開いて足の内側から踵をキャッチ



11. ベルトを使って膝を伸ばす（腿裏のストレッチ）



12. 片足を真横に倒す（股関節外回し）



13. ベルトを使って、お尻を持ち上げる



14. 片足を曲げて、前屈