

膝をいたわって生き活きとした健康的な生活を



【膝関節痛について】

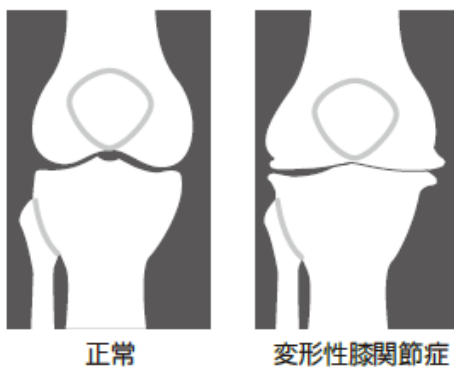
年齢を重ねるにつれ、膝の痛みにお悩みではありませんか？

痛みや歩きにくい等の症状が出現しやすい変形性膝関節症は、生活で困る事が多い疾患です。この疾患の予防や進行を緩やかにするために、運動が有効とされています。運動機能の改善を得意とする理学療法士が効果的な運動や必要な知識をわかりやすく説明します。ぜひ皆さまの健康的な生活にお役立てください。

<初期>	<中期>	<末期>
歩き始め等動作の開始に痛む	正座、階段が困難	安静時から痛い、歩くのが困難

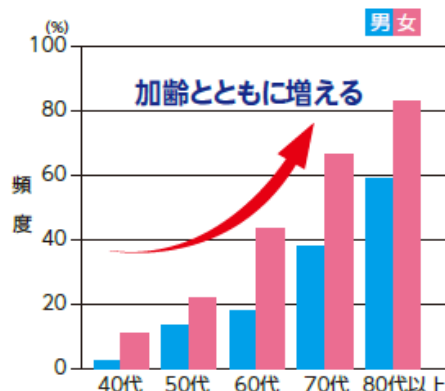
【変形性膝関節症とは？】

膝の軟骨が少しずつ減少し、変形、骨がこすれる等で痛みが起こる病気です。症状としては、痛みや水がたまる、こわばり等が生じます。



骨と骨がぶつかって、軟骨がすり減って、滑膜の炎症を引き起こすこともあります。

■変形性膝関節症の男女別・年齢別割合



膝に変形があったとしても、7~8割の人は痛みを生じない。



変形=痛みと捉えてしまいますが、痛みがあるのを諦める必要はありません。

《膝関節の動きを大きくしましょう》

- ・痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- ・痛みのない側も同様にストレッチを行きましょう。
- ・ストレッチは呼吸を止めずに30秒程度、無理なくゆっくりと行いましょう。
- ・動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

《膝関節を支える筋肉を鍛えましょう》

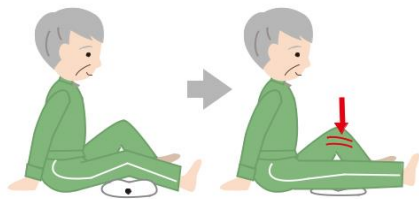
- ・痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・各3秒ずつ、1セット15~20回で、2~3セット行いましょう。

①太ももの前の筋肉を鍛える

強度低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。

※反対側の膝は立てる。



強度強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ちあげ、戻します。



②太ももの裏の筋肉を鍛える

強度低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。

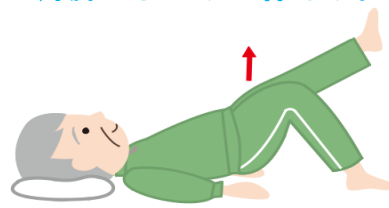
※膝は90度程度に曲げて立てる。



強度強め

強度低めの動作を片足で行います。

※片足をまっすぐ伸ばす。



《有酸素運動で、体力の低下や体重増加を防ぎましょう》

- ・30分程度の運動を週2回程度継続していくことが大切です。
- ・少し疲れる強度で心地よく運動できる内容を選びましょう。
- ・体重増加は膝への負担を大きくします。膝に負担をかけずに行うことができる自転車、水中ウォーキング等で体重を減らしていきましょう。

これらの運動で痛みが増す場合はすぐに中止し、理学療法士や医師にご相談ください。

出典：日本理学療法士協会 [理学療法ハンドブックシリーズ7 変形性膝関節症]

< <http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/> >

清水厚生病院 リハビリテーション科