

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.116



医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

膝が痛い時の運動療法



膝の痛みのため整形外科に通院する高齢者のほとんどが、変形性膝関節症の患者さんです。膝の痛みには運動が良いとよく言われますが、やり方が分からなかったり、膝の痛みのせいで運動のやる気が徐々に減っていく方もいらっしゃると思います。そこで、今回は簡単にできる膝関節の運動についての特集です。

○ 変形性膝関節症とは

変形性膝関節症は、関節軟骨が摩耗し、同時に骨が変形し、関節のかみ合わせが悪くなる病気です。関節軟骨は、加齢とともに弾力性が失われ、次第にすり減ってきます。その結果、大腿骨と脛骨が直接ぶつかり合うようになり痛みが生じます。また骨同士がぶつかり合ううちに、骨に骨棘というトゲ状の突起ができます。膝周りの筋肉も年齢と共に衰えてきます。その結果、膝への負担が増加し変形性膝関節症が進行します。

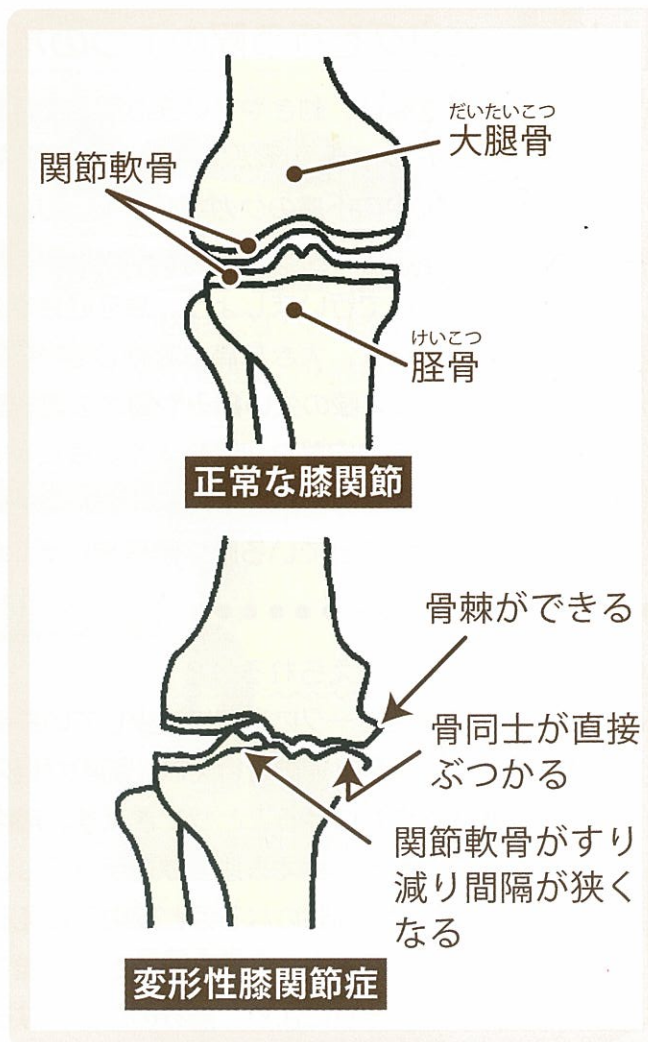
○ 変形性関節症の治療

変形性膝関節症の治療には主に

- 運動療法 (体操など)
- 物理療法 (ホットパックや電気治療)
- 薬物療法 (薬や注射)
- 装具療法 (杖やサポーター)
- 手術

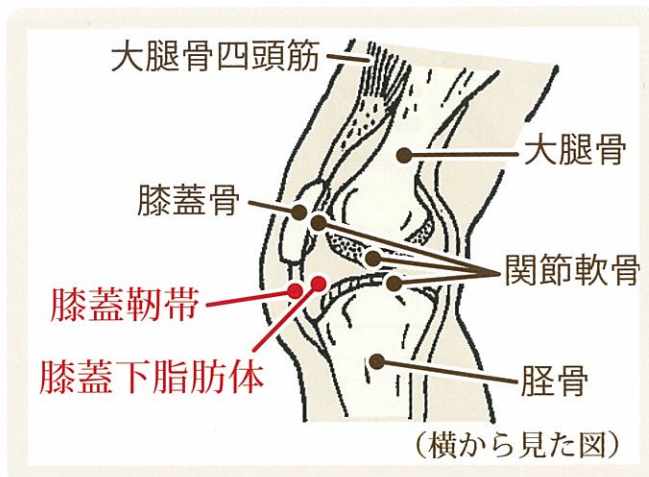
があります。

その中でも運動療法は自宅でも気軽に始められるのでオススメです。



○ 膝関節の筋肉について.....

膝を支えたり、膝を曲げ伸ばしするのに重要な役割を果たすのが、膝から上の「太もも」の筋肉です。太ももの前面にある大腿四頭筋は特に重要です。大腿四頭筋は弱くなって体重が支えられなくなると、膝関節に負担がかかり、変形性膝関節症を進行させる原因となります。膝関節を安定させ、症状の進行を止めるには、この大腿四頭筋を強化することが大切です。



○ 膝関節の筋肉について.....

得られる主な効果

- ・ 筋肉が強くなる
- ・ 血行がよくなる
- ・ 筋肉の量が増えて基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が増えて太りにくい体質になる



トレーニングを行う際の7つのポイント・注意点

- ① 体を締めつけない、動きやすい楽な服装で行いましょう。
- ② 運動前にストレッチング（柔軟体操）で筋肉を伸ばしておくこと、トレーニング後の筋肉痛を軽くしたり、運動中の不慮のケガが少なくなります。
- ③ リラックスしてゆっくりとした動作で行いましょう。反動をつけてはいけません。
- ④ 呼吸を止めないで行いましょう。息を吐きながら力を入れ、力を抜く時に息を吸います。
- ⑤ 決して無理をせず、大きな痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ⑥ 運動中や運動後に膝の強い痛みや動きの違和感、気分の悪さなどを感じたらすぐに運動を中止し、症状が治まるまで安静にしましょう。良ならない時は速やかに医療機関を受診してください。
- ⑦ 十分な運動効果を得るには、少しずつでも良いので「続けること」が大切です。ただし、痛みが強い時や疲れがたまっている時は無理をせず、必ず膝を休ませてください。

..... ひざの疑問Q & A

Q. 高齢でも筋肉は鍛えられるの？

A. 筋肉は20歳代をピークに次第に減少していきま
す。しかし、適度な運動を行えば、筋肉が衰
える速度をゆるやかにすることができます。筋肉
を使わずにいると、衰える速度が速まってい
ます。なので、高齢になるほど筋肉を鍛える
必要があり、何歳からでも鍛えることが可能
です。ています。それにより、痛みの原因になる
物質も減らすことができます。

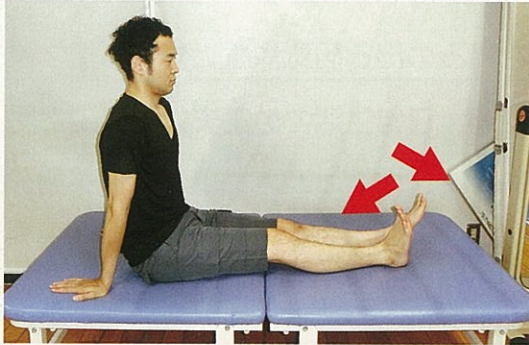
Q. なぜ運動で痛みがとれるの？

A. 体操を行うことで、膝関節の新陳代謝が促
されるからと考えられています。関節軟骨には
血管が通っていませんが、ひざを曲げたり伸
ばしたりすることで、スポンジのように周囲
の関節液を吸いこんだり、はき出したりし
て、栄養や水分を取りこみ、老廃物を排出し
ています。それにより、痛みの原因になる物
質も減らすことができます。

膝の体操

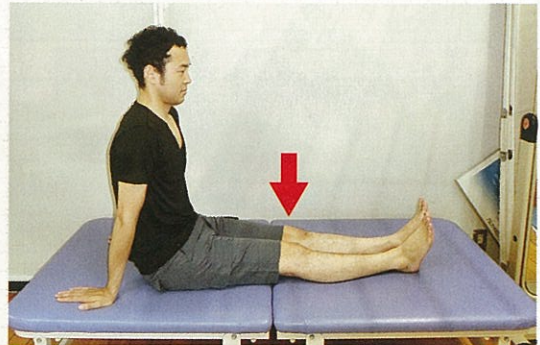
当院で行っている膝の治療体操を紹介します。

○ 足首の運動



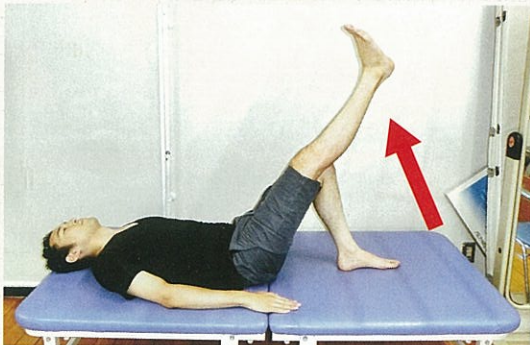
足首を前後に動かします。
これを左右10回行います。

○ 膝押し運動



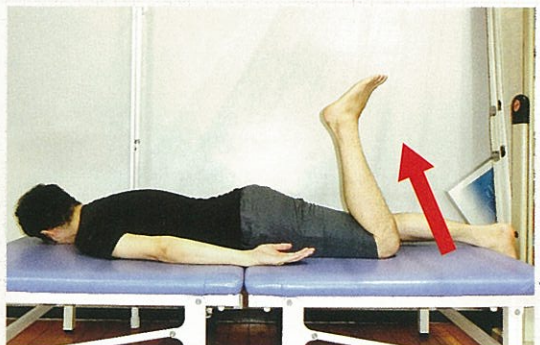
膝の裏を下に押すように力を入れ、
膝の裏と床とのすき間をなくすようにします。
これを左右10回行います。

○ 仰向け脚上げ運動



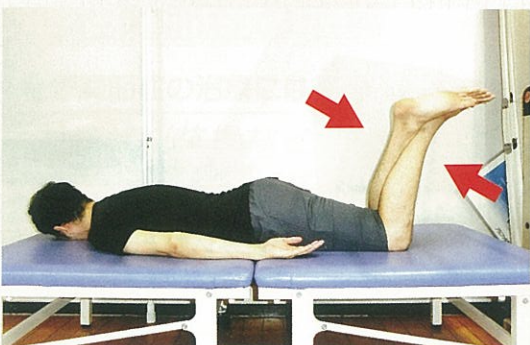
片方の膝を曲げて立てます。もう片方の脚は
伸ばしたまま、片脚の膝の高さまで上げます。
これを左右10回行います。

○ うつ伏せ膝曲げ運動



うつ伏せになり、膝を曲げます。
これを左右 10 回行います。

○ うつ伏せ膝押し



うつ伏せになり、片方の足の上にもう片方の
足を乗せます。両方の膝を少し上げて上下で
押し合います。これを左右 10 回行います。

○ 膝伸ばし運動



椅子に座り、膝を伸ばします。
これを左右 10 回行います。

健康教室

6月23日金曜日に「膝の痛み」と題して第190回健康教室が開催されました。

膝に痛みが出る病気や膝に対する理学療法の説明、日常生活での工夫についてお話ししました。自宅できる簡単な体操を紹介し、参加した皆さんと一緒に行いました。ご参加ありがとうございました。



膝のストレッチを行いました



かかと上げを行いました



膝伸ばし運動を行いました

次回の健康教室のお知らせ

8月18日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「生活習慣病にならないための運動講座」
です。講師は京都橘大学の内藤 紘一先生です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

