

ジョイント

J O I N T

vol. 96

[発行]

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>

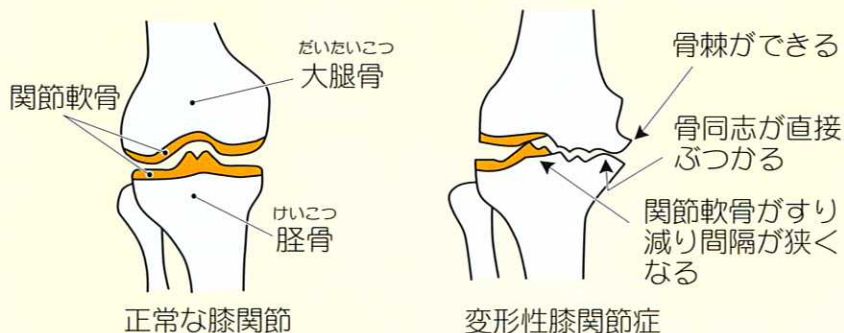
<http://www.takebe-seikeiga.com>

膝が痛い時の工夫

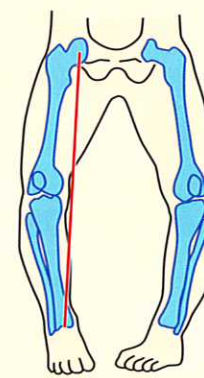
膝の痛みのため整形外科に通院する高齢者のほとんどが、関節の表面にある軟骨が磨耗して骨が変形し、関節のかみ合わせが悪くなる変形性膝関節症へんけいせいひざかんせつしょうの患者さんです。

膝に痛みがあると、立つ、座ると言った動作がしづらくなりますが、特に歩くときに影響します。しかし、膝が痛いからと言って歩かなくなると、全身の体力や足の筋肉が弱くなり、ますます歩けなくなってしまいます。逆に、膝が痛いのに足を引きずりながら無理に歩くことを続けていると、余計に膝が痛くなったり、体の他の場所を痛めてしまうことがあります。そういった、膝に痛みがある時には、杖や、手押し車など補助具を使い膝にかかる負担を軽くして歩くのも1つの方法です。今回は、膝が痛い時の歩き方の特集です。

正常な膝と変形性膝関節症



膝の変形



内反膝 (O脚)

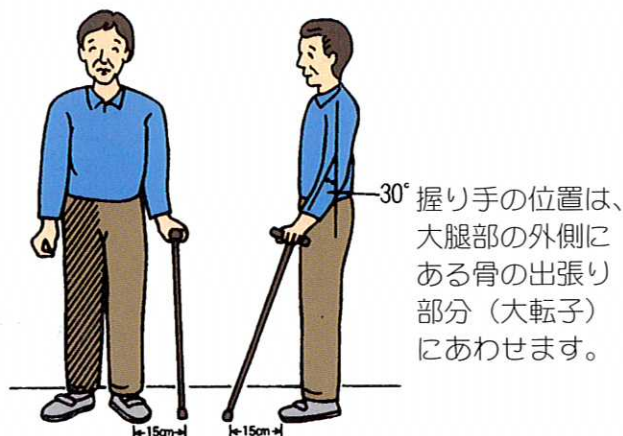
杖を使ってみましょう

杖は歩く時の膝にかかる負担を軽くしたり、転倒を予防するのに役立ちます。また、膝の痛みで歩くのが困難な場合だけでなく、徐々に痛みが増してきた時に症状悪化を防ぐのにも役立ちます。杖を使うことに何となく抵抗がある人もいるかもしれませんが、最近は、ファッション性の高いおしゃれな杖や、折りたたみ式で普段持ち運びに便利な杖も販売されています。また、杖を使うことで積極的に歩いたり、外出をするきっかけにもなります。1度杖を使ってみましょう。



◎ 杖の長さ

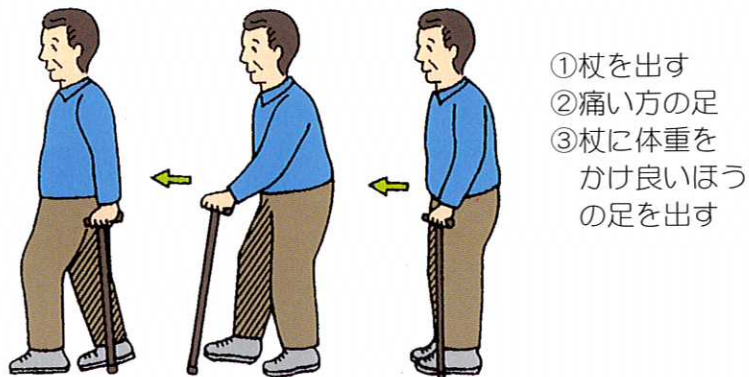
杖を選ぶ際は、持ちやすく、自分の身長に合った杖を選ぶことが大切です。目安としては、いつも使用する靴を履いた状態で、杖を1歩前につき（足のつま先から前に15cm、外側に15cmに杖の先を置く）、握りを腰に引きつけると、握りが大腿の上の端に出っ張っている突起（大転子）の高さにあり、肘が軽く曲がる（30° くらい）程度が適切です。大体の長さを決め、あとは実際に杖を使って歩いてみて、歩きやすい長さに調整するとよいでしょう。



◎ 歩き方

杖を使って歩く場合、杖は痛みのある足と反対の手で持ちます。

はじめに杖を前に出して、次に痛みのある方の足を出し、最後に痛みのない方の足を出します。慣れてくると、杖と痛い方の足を同時に出し、次に痛くない方の足を出す歩き方が出来るようになります。

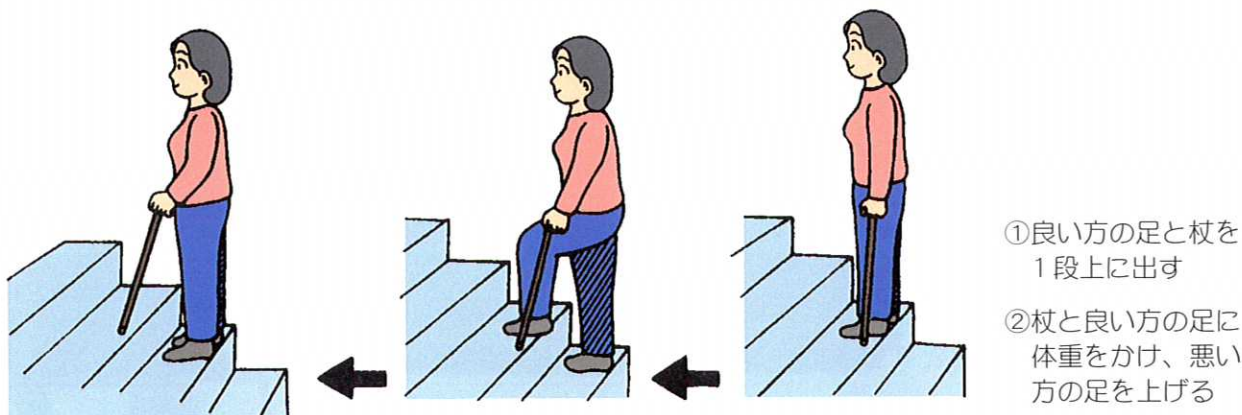


◎ 階段の上り方・下り方

階段は、平地を歩く時の何倍も膝への負担が多くなります。

階段を上る場合は、杖を1段上につき、そして痛くない方の足を1段上に上げ、杖と痛くない方の足に体重をのせて、最後に痛い方の足を1段あげます。

階段を下りる場合は、杖を1段下につき、そして杖に体重をかけて痛い方の足を1段下ろします。最後に痛くない方の足を1段下ろします。つまり階段では、常に痛くない足は上、痛い足は下に置くようにすると楽に昇り降りができます。



その他の補助具

杖を使って歩いてはみたけれど、バランスが取れなかったり、怖くて上手に歩けない人は、4脚杖や、ロフトランド杖、シルバーカーなどを使ってみるのも一つの方法です。



4脚杖

4脚杖は、一点で体重を支えるのではなく、面で支えてくれるので一本杖よりも安定感が増します。痛いほうの足にほとんど体重をかけられない人にお勧めです。



ロフトランド杖

ロフトランド杖は、肘を固定します。杖を握る力が出なくて、一本杖を使いづらい人は1度使ってみてはいかがでしょうか。



シルバーカー

外を歩くときに杖よりも安定して歩ける補助具としてシルバーカー（歩行車）があります。

☆杖など歩く時の補助具の利用を考えている方は、リハビリスタッフにご相談ください。

膝が痛い時の対処法

◎ サポーターを利用しよう

サポーターには膝を冷やさないようにする保温用のものや、ガクガクする膝をしっかりとさせるための固定用のものがあります。保温用のサポーターは、素材が柔らかくて締めつけ感がなく使いやすいのが特徴です。あまり膝を締め付けないものであればいつも使用しても差し支えありません。固定用のサポーターは材質がやや固めで、ベルトなどで固定します。内側と外側に金属や強化プラスチック製の支柱が入っているタイプのももあります。膝をしっかりと締め付けることで痛みがやわらぎ歩きやすくなります。しかし、いつまでも付けておくと締め付けによって血行が悪くなったり、膝の筋力が弱くなるのでサポーターに頼りすぎた生活にならないように気をつけましょう。



保温用



支柱付膝装具

膝のサポーター



膝に痛みがあるとき、診察では注射をすることがあります。膝関節の中には関節液という透明で粘り気のある液体が少量存在し、関節がスムーズに動くのを助けたり、関節軟骨に栄養を与える役割をします。この関節液の主成分がヒアルロン酸です。ヒアルロン酸は加齢と共に量が減少し、滑らかさを失った関節軟骨はすり減りやすくなってきます。そこで外部から注射でヒアルロン酸を注入することで、傷んだを修復し、痛みを和らげます。また、膝関節に炎症が起ると、関節液の量が増え、水がたまった状態になります。膝に水がたまると関節が腫れてきて痛みが出たり、膝の曲げ伸ばしがしづらくなります。そこで、関節の水のたまり具合によっては、注射器で水を抜く場合があります。

健康教室

2月21日金曜日、「転倒予防」と題して第170回健康教室を開催しました。自分の体を知るため、みんなでバランステストや握力測定などを行いました。



次回の健康教室のお知らせ

4月25日金曜日 13時30分～15時に開催します。

テーマは「音楽療法」です。

講師に堀 早苗（ほり さなえ）さん、堀 彩（ほり あや）さんをお迎えし、みんなで歌ったり、音楽に合わせて体を動かします。たくさんのご参加を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。

