

「変形性膝関節症」

☆どのような病気？

変形性膝関節症とは関節の軟骨がすり減ることでO脚変形やX脚変形を呈する疾患です。日本では特にO脚変形が多いとされています。現在、疼痛などの症状がある変形性膝関節症の患者さんは全国で800万人を超えるとされており、社会問題となっています。また、介助が必要な状態・または必要になる可能性が高い状態(ロコモティブシンドローム)の原因となる代表的な疾患でもあります。

☆どのような症状がある？

歩き始めや立ち上がった時に膝に痛みが出現します。また、膝が伸ばしにくくなったり、正座ができなくなることもあります。

☆運動は必要？

膝の痛みにより日常の動作が制限される可能性があります。膝まわりの筋肉を強化することで、膝への負担を減らしたり、予防することが重要です。☆いくつか運動を紹介していきます。

1、SLR 訓練

- ・膝を伸ばし、足首を反らせ脚を上げる。



2、大腿四頭筋セッティング訓練

- ・膝の下にタオルを入れ、押しつぶす



3、ボールはさみ訓練

- ・膝に挟んだボールをつぶす。



4、ハムストリングスのストレッチ

- ・膝、太ももの裏の筋肉をゆっくりと伸ばす。



☆注意すべきことは？

- ・痛みの少ない範囲で、呼吸を止めずにゆっくりと行いましょう。
- ・最初は無理せず少ない回数から、徐々に回数を増やしていきましょう。