

膝の痛み

～鍛えて治そう～

👉 自宅のできる簡単な運動を3紹介 👈

全体のポイント

- 最初は無理せず、徐々に回数や秒数を増やす
- 痛くない方の膝も運動する(逆の膝も負担がかかっている)
- 効果が出るには時間がかかるので、**根気よく継続して行う**

<膝を曲げる運動>



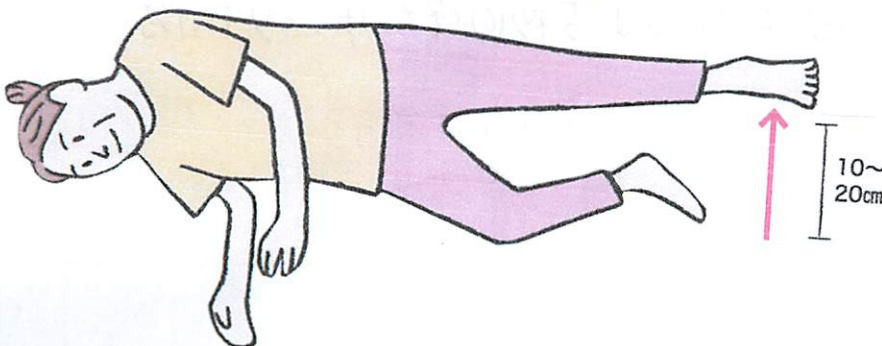
- ① 片脚だけ曲げて、ゆっくり胸の方へ引き寄せる
- ② 5～10秒間保ち、元に戻す

<膝を伸ばす運動>



- ① 片脚だけ足首を反らせながら膝の上から軽く押す
- ② その状態で、5～10秒間保ち、力を抜く

<お尻の筋肉を鍛える運動>



- ① 横向きで、下側の膝を軽く曲げる
- ② 上側の膝を伸ばしたまま、上げる
- ③ 5秒間保ち、ゆっくり下げる

＜太ももの内側筋を鍛える運動＞

ボールの代わりに
座布団を使ってもよい

二つ折り
にする



- ① 太ももの内側にボールを挟む
- ② ボールを押し潰すように太ももに力を入れる
- ③ 5秒間押し続け、力を抜く

いすに深く座ると、
脚が動かしくらいのこ、
浅く座って行く

＜太ももの前筋を鍛える運動＞



いすに座っていてもできる

- ① あお向きで、片脚だけ膝を伸ばしたまま脚を上げる
- ② 上げたまま、5秒間保ち、ゆっくり下げる



- ① いすに浅く座り、片脚を上げる
- ② 上げたまま、5秒間保ち、ゆっくり下げる

※ 足首を後ろへ反らさないでください

変形性膝関節症(膝OA)

<原因>

- ・軟骨の老化、外傷、肥満など
- ・年齢が進むにつれ、軟骨や骨がすり減り、関節が変形する

<症状>

- ① 初期 立ち上がりや歩き始めに痛み
(休めば痛みがとれる)
- ② 中期 歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が
徐々に難しくなる(動作不自由)
- ③ 末期 O脚が進行、膝が真っすぐ伸びず
歩行も難しくなる(日常生活不自由)

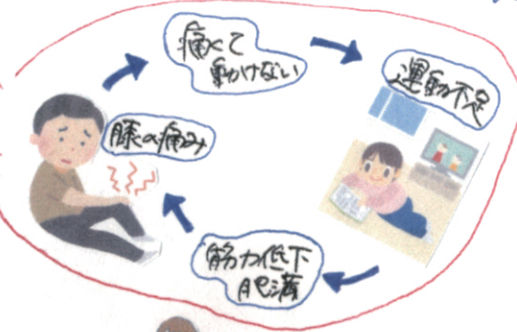
<診断>

- ・膝の**内側**の痛み、動きの制限、腫れ、変形などを調べ、レントゲンで診断
- ・必要によりMRI検査
- ・血液検査や超音波検査(リウマチなどの影響の有無)

<特徴>

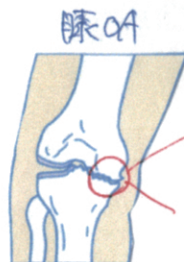
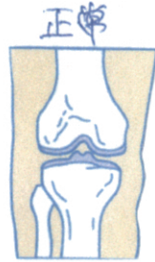
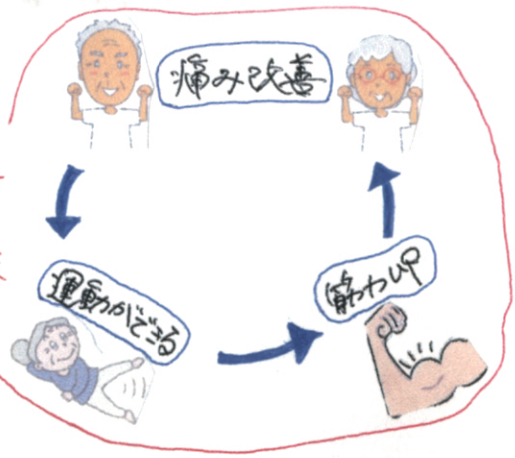
- ・中高年の**女性**に多い
- ・あまり運動をしない、肥満がある人に多い
- ・靴の**外側**がすり減っている(O脚やX脚)
- ・寒冷又**湿潤**な時期に症状が悪化する

悪循環



悪循環を
良循環へ
point!

良循環



内側に
負担が集中
骨と骨の間に
隙間がない



<予防> (日常生活での注意点を) 別紙参照

- ・太ももの**前**の筋肉(大腿四頭筋)強化
- ・肥満であれば**減量**する
- ・正座を**さける**
- ・膝を冷やさず
 { 急に痛み → 冷やす
 { 慢性化 → 温めて血行up



<治療>

- ① 薬、湿布や塗り薬、飲み薬(鎮痛剤、漢方薬など)
 { 関節内注射(ヒアルロン酸、ステロイド薬など)
- ② リハビリ、温め治療や痛みを和らげる電気治療
 { 太もも、膝の筋力を強化
 { 関節の動きを良くする練習
 { 膝の負担を減らすサポーターなど
- ③ (それでも治らない場合)
 ↓
 手術 { 内視鏡手術
 { 人工膝関節手術など

