

リハビリニュース No.17

～変形性膝関節症について～

変形性膝関節症は、中高年の方に多く、また女性に多い病気です。

右は正常な膝関節と変形性膝関節症の写真です。正常では、骨と骨の間に隙間がありますが、もう片方は軟骨がすり減り、間隔がせまくなっています。



正常 変形性膝関節症

＜原因は！？＞

一次的⇒加齢、筋力低下、肥満、無理な動作の過多によるもの。
二次的⇒ケガや関節リウマチといった病気によるもの。

＜症状は！？＞

- ①痛み ②曲げ伸ばしがしにくい ③膝に水が溜まる・腫れる
- ④変形（多くはO脚） ⑤膝がグラグラする（不安定）

＜どんな治療法があるの！？＞

- ①薬物療法 ②温熱療法 ③運動療法 ④装具療法 等

＜運動療法で行うことと効果とは！？＞

☆行うこと

- ①膝の曲げ伸ばしの改善（可動域訓練） ②膝周囲の筋力の向上

☆効果

- ①関節可動域の維持・拡大 ②筋力の向上と萎縮の予防
- ③関節内の新陳代謝の改善

※膝の運動に関してはリハビリニュース 14 をご参照下さい。

＜生活において注意する点は！？＞

- ①正座やしゃがむといった膝に負担のかかる動作を控えて下さい。
- ②痛みがでている時に無理な運動は控えて下さい。
- ③階段昇段時は、痛みの弱い方の足から昇り、反対側の足を揃えます。降段時は、痛みの強い方の足から降ります。
- ④重たい荷物を持つ時は、片側のみに荷物を持つのではなく、両側均等に持ちます。

変形性膝関節症の方は、痛みがすぐに治まったり、痛みがあっても年齢のせいだとあきらめたりして病院を訪れる人が少ないのが現状です。痛みを我慢することや、年だからとあきらめたりする前に変形性膝関節症の正しい知識を身につけ、適切な治療を受けるよう心がけてください。