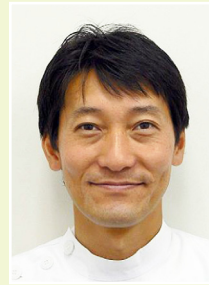


# あなたの膝は大丈夫?!



整形外科部長／人工関節センター長  
**古澤 達也**  
 [主な資格]  
 日本整形外科学会専門医  
 日本整形外科学会スポーツ医  
 日本整形外科学会脊椎脊髄病医



もしかしたら、そろそろあなたも…  
**立ち上がりや歩き初めに膝が痛む。休めばとれるのだけど…。**  
**階段で膝が痛い。なんだか〇脚がすすんできた。それは、変形性膝関節症です。**

50歳以降で、膝の痛みを起す代表的な疾患、変形性膝関節症についての話です。立ち上がりや歩き初め、階段昇降で膝が痛い、〇脚がすすんできた、これらが主な初期症状です。レントゲンで診断は可能です。

治療の基本は保存加療です。ヒアルロン酸注射も充分効果がありますが、数年後に手術にならないようにするには、筋力の維持・強化がもっとも大切です。

もちろん、杖やシルバーカーなど補助器具を使うことも良いですが、「そんなものには頼りたくない!!」という方には、下記の運動を勧めます。

## \*筋力強化の意味は？

筋力があると『天然のサポーター』をしているようなもので、関節が安定し、膝の骨・軟骨への負担が減ります。

## \*いい方法は？

- 水泳・水中ウォーキング・自転車

体重から開放された状態での運動→関節軟骨への負担を減らした状態での筋力強化です。

- クッションの効いた靴→衝撃の緩和→靴には投資しましょう。

衝撃吸収材など科学の恩恵を受けましょう。

- 土や芝生の上での散歩

→これも衝撃の緩和です。同じ歩くなら自然にかえって。

もしも人工関節置換術などの手術になったとしても筋力があるほうが、術後の回復は早いのです。つまり、将来どっちに転んでも損はない、ということです。

今日からやってみよう！と思いませんか？



## きょうからできる！膝体操



### 実施上の注意

- 医師の指導を受けて運動の種類、回数は適宜増減する。
- 根気よく毎日続けること。
- 入浴後などヒザが暖まっている時に行くと効果的。
- 定期的に医師の診察を受けること。
- 痛みや腫れが強い時には運動を中止し、医師の診察を受けること。
- 膝蓋骨の周りに痛みのある人は、4、5はさける。

1. あおむけに寝て、ヒザをまっすぐ伸ばし、ヒザの後面を床におしつけるように力を入れる。同時にふとももの筋肉を緊張し、膝蓋骨が動くようにする。

力を入れたままゆっくり5つかぞえる。力をぬく。これを10回くりかえす。



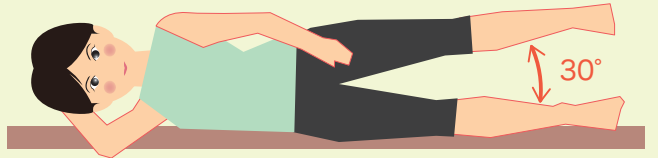
2. あおむけに寝て、ヒザを伸ばしたまま、約10°脚をあげる。(足先がみえる程度)

あげたままゆっくり5つかぞえる。おろす。これを10回くりかえす。楽にできるようになれば1kgの砂袋をつけて行う。



3. 横むけに寝て、股関節を少し曲げて股をひらくように脚をあげる。

あげたままゆっくり5つかぞえる。おろす。これを10回くりかえす。



4. 椅子に腰かけ、ヒザをまっすぐに伸ばす。

伸ばしたまま5つかぞえる。曲げておろす。これを10回行う。楽にできるようになれば1kgの砂袋をつけて行う。



5. うつぶせに寝て、ヒザを伸ばした状態から90°曲げる。ふたたび伸ばす。

これを10回行う。楽にできるようになれば1kgの砂袋をつけて行う。

