

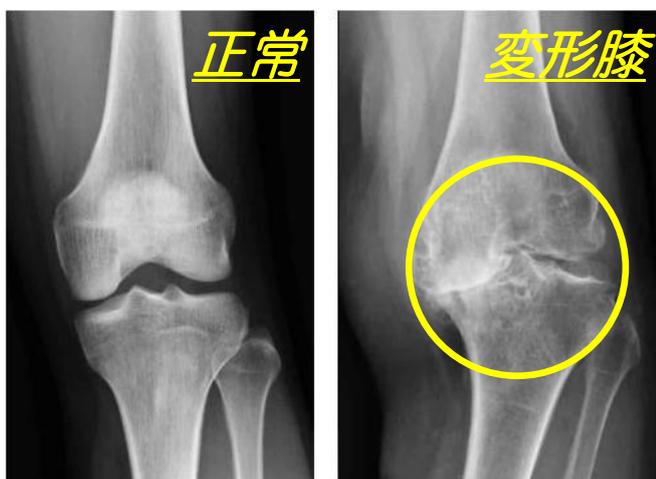
リハビリ 3月号

～ 変形性膝関節症 ～

はじめに

変形性膝関節症は慢性の関節変性疾患であり、「70歳以上に多数存在し、さらに膝に症状を持つ人の大半が日常生活に制限を受ける傾向にある。」という報告が散見されます。高齢化社会の現代において本疾患に対して悩む方が増えており、当院においてもリハビリテーションを多く処方される疾患の一つです。

症状



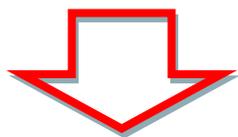
主な症状は

膝の痛み と 関節に水が溜まる 事です。

「立ち座りをする」時や「歩く」時に痛み始めます。末期になると、「寝ている」時や「安静」にしている時にも痛みが持続します。これらの症状が現れることにより徐々に日常生活を阻害し始めます。

変形性膝関節症の危険因子

- ・ 高齢
- ・ 肥満
- ・ 骨密度が低い（骨粗しょう症）
- ・ 職業（重労働）



高齢となり閉経後に骨密度が減少してしまうので、女性に好発しやすいと言われていています。また、体重や職業によっては膝に負担を与えてしまい、膝の軟骨がすり減る原因となります。

原因と病態

『男女比は 1 : 4』で女性に多く、高齢になるほど罹患率は高くなります。

1) 一次性（特発性）変形性膝関節症

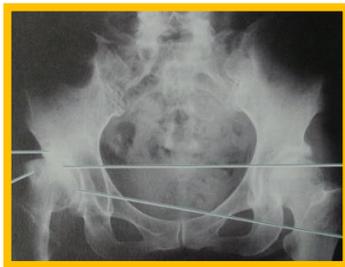
⇒筋肉の衰えや肥満、無理な動作など多くの要因が絡み合って膝への負担となり関節軟骨がすり減って発症します。このように、明確な原因が特定できないものであり一般的に一次性が多いとされています。

2) 二次性（続発性）変形性膝関節症

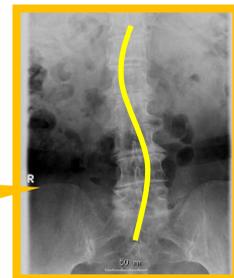
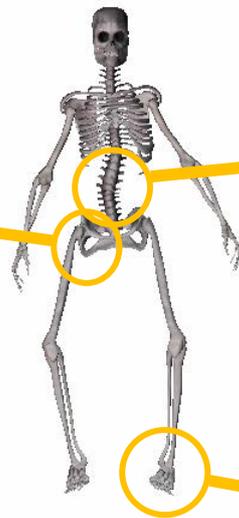
⇒原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因（遺伝子）も関与しています。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形します。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。

合併しやすい疾患

「**脊柱（背中）の側彎や脊柱管狭窄症による腰痛や脚のしびれ**」「**変形性股関節症**」「**扁平足や外反母趾**」を合併している事が多々あります。膝だけでなく全身にも注意する必要があります。



関節の隙間が狭く、骨の変形などが見られる



当院での治療



保存療法

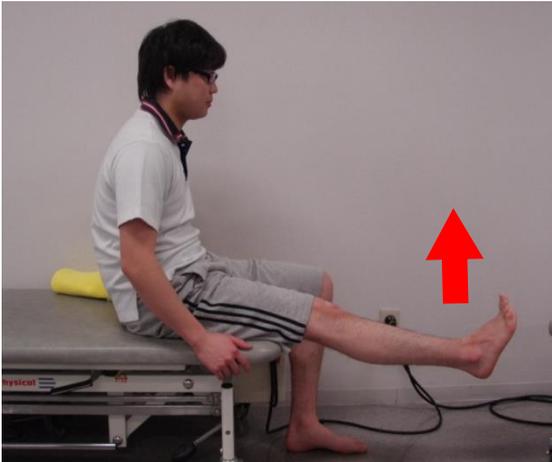
- ①運動療法（装具・足底板を併用して膝のストレスを減らす）
- ②物理療法（脚を温める）
- ③投薬にて疼痛緩和
- ④関節内注射

手術療法

人工膝関節全置換術（膝を金属に換える手術）

ホームエクササイズ

①膝周囲に対する筋力増強練習



椅子などに座り膝を伸ばします。

②膝周囲に対する筋力増強練習



膝裏にタオルや柔らかいクッションを置き膝裏で押します。

③お風呂でのエクササイズ



背中と足で浴槽の壁を押して膝を伸ばすのを意識します。

③太ももにする筋力増強練習



仰向けに寝て片足の足は立て膝にします。伸ばしてる足を30cmくらい上げます。

(足を5秒間程度上げておく)
反対の足も同じように行います。

生活指導

膝への負担を少しでも軽減するために、長距離歩行、坂道、階段などを避けます。しかし、適切な歩行は筋力維持や骨が弱くならない予防に繋がりますので痛みのない範囲で歩いて下さい。