

理学療法だより <10・11月号>

テーマ：膝

平成19年11月発行

Q. 日常生活でひざが痛くなることはありませんか？

階段の上り下りで...

正座したときに...

立ち上がったときに...



『このような症状があれば変形性膝関節症を疑いましょう！』

Q1. 変形性膝関節症とは??

《総論》

変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。中高年の方に多い病気ですが、とりわけ女性に多く、50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えていきます。

このような姿勢・体型の方がなりやすい



X脚



O脚



肥満

《症状》

1. 初期

膝関節のクッションの役割をする関節軟骨の磨耗が軽度生じますが自覚的な症状はほとんどありません。

2. 中期

関節軟骨の磨耗が進行し、膝の曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行時の膝にかかる負担の増加および軟骨、半月板の変性により関節炎が生じます。関節炎が生じると膝の曲げ伸ばしの制限や痛みが出現します。関節液が多量に分泌されて関節に「みず」がたまる関節水腫が生じ、関節内のヒアルロン酸は減少します。

3. 進行期

軟骨の磨耗がさらに進み関節軟骨が露出したり骨棘といった骨そのものの変形が生じたりします。この状態では、膝を動かしたり立って歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため強い痛みを生じ、曲げ伸ばしの制限も高度となり日常生活において大きな障害となります。

4. 変形性膝関節症の進行状態

軟骨がすり減り
間隔が狭くなる。



骨が変形し、
骨棘が出現する。



《治療法》

一度すり減ってしまった関節軟骨は、もとの完全な形に修復されることはありません。したがって変形性膝関節症の治療は、痛みをとり、膝が完全に曲がりきらない状態や伸びきらない状態を改善して、膝の機能を高めることを目指して行われます。治療方法は症状の進行度や痛みの程度によって異なりますが、薬物療法、温熱・冷却療法、運動療法の3つの療法が基本となります。これらの治療でも痛みが緩和されない場合に外科的治療を行います。

今回は運動療法を紹介します！

《運動療法の目的》

1. 症状の緩和

運動をすることによって血行をよくし患部を温めて痛みを軽減させるほか、関節の動きをスムーズにする効果があります。

2. 病気の根本的な治療

体を動かすと血行がよくなって、関節部分に栄養がいきわたります。すると炎症の原因となる老廃物がどんどん排泄され、細胞の活動も活発になり病気の進行をとめたり再発を防いだりさらには治療効果まで期待できます。

《運動療法の効果》

1. 筋肉の萎縮を防ぐ : 関節の負担を減らす。

2. 体重のコントロール : 肥満による関節の負担を減らす

3. 関節内の組織の新陳代謝がよくなる :

膝周辺の組織へ栄養がいきわたり老廃物が排泄される。膝にたまった水が減少する。

4. 関節の機能を回復する :

関節の動きをよくし、膝の曲げきれない、伸ばしきれない状態を防ぐ。

5. 関節軟骨を再生する :

関節軟骨がすり減っていても軟骨細胞の新陳代謝がよくなると、細胞が活性化し、繊維軟骨が再生されやすくなる。
(ただし本来の硝子軟骨ではないのでもどに戻るわけではありません。)

《運動療法の紹介》

1. 日常生活動作での注意事項

2. 就寝時のポジショニング

3. ひざ関節の曲げ伸ばしをしやすくする運動

日常生活動作(立ち上がるとき)の 注意事項



椅子などから立ち上がる時はすぐ立ち上がらずに
膝の曲げ伸ばしを2~3回行ってから立ち上がりましょう。

就寝時のポジショニング



膝の下にクッションを敷くと
膝への負担が少なくなります。

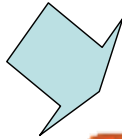
ひざ関節の動き(可動性) をよくするための運動

タオルの丸めたもの



1

仰向けに寝て、
片ひざを曲げます。



2

タオルの丸めたものをひざ裏にはさみ、
ゆっくりひざを曲げていきましょう。



片膝10回ずつ行いましょう！