

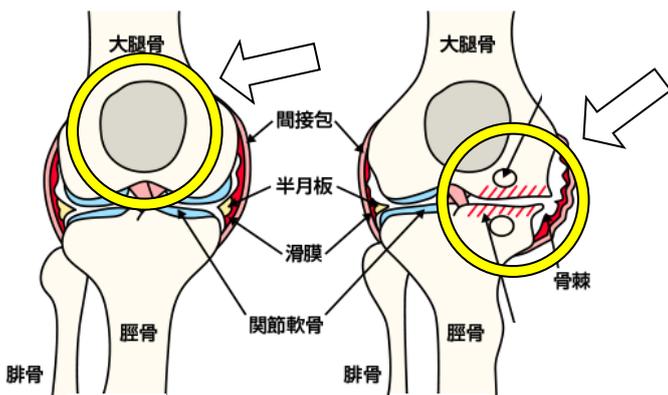


リハビリテーション便り

～変形性膝関節症、膝の痛みの緩和方法～

立ち座りや歩行で膝の痛みが気になるという方はいますか？
今回は変形性膝関節症による膝の痛みに対して自分でできる
疼痛の緩和方法をお教えします。是非取り組んでみて下さい。

膝の痛みの原因は？



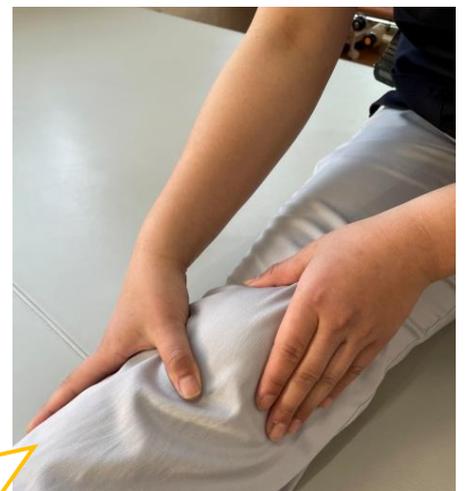
- 軟骨がすり減る
- 滑膜に炎症が起こる
- 関節が狭くなる(狭小化)
- 骨にとげ(骨棘)ができる
- お皿の動きが悪い
- 膝が伸びない、足首が硬い
- 太ももの筋力が弱い ...などなど

手術でしか治せないものもありますが、赤文字の3つはリハビリや
セルフエクササイズで改善も可能ですのでその方法をご紹介します。

自分でできる膝痛の和らげ方

①お皿のまわりのマッサージ

お皿の周りにある筋肉などの柔らかい「軟部組織」
が硬くなると膝に痛みが生じます。マッサージは
『痛いけど気持ちが良い』強さで行い、お皿の周
りを柔らかくしてあげましょう。



場所はお皿の上下左右です



②膝裏のストレッチ

足を伸ばして座った時「膝が伸びきらない人」
におすすめるのがこのストレッチ。太ももの裏
には膝の内側までつながる筋肉があり、それが
硬いと膝の痛みの原因になってしまいます。



回数はリハビリの担当者に相談して下さい



③ふくらはぎのストレッチ

足首が硬いと膝の動きも悪くなり、痛みが生
じる原因となります。手すりなどを持ち、後
ろに引いた足のアキレス腱を伸ばしてあげ
ましょう。



④太ももの筋力トレーニング

膝の痛みを和らげるために一番重要なのが
『筋力をつけること』です。ゆっくり膝を伸
ばす・3秒止める・ゆっくり足を下ろすを意
識して10~20回を目安に行いましょう。

膝に限らず様々な痛みの改善を図り、日々の生活を明るく
楽しくすごせますよう、私たちも全力で協力してまいります。