

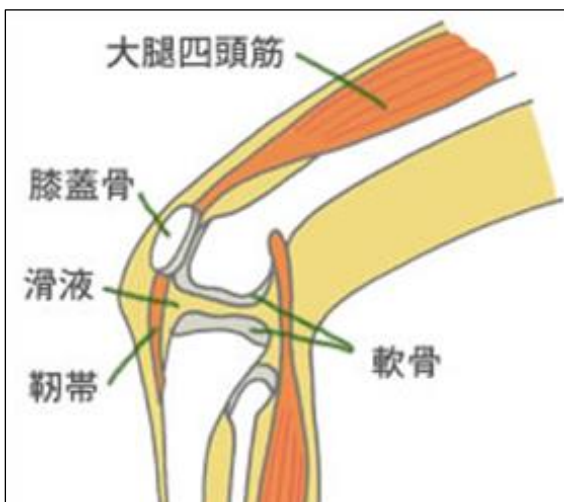
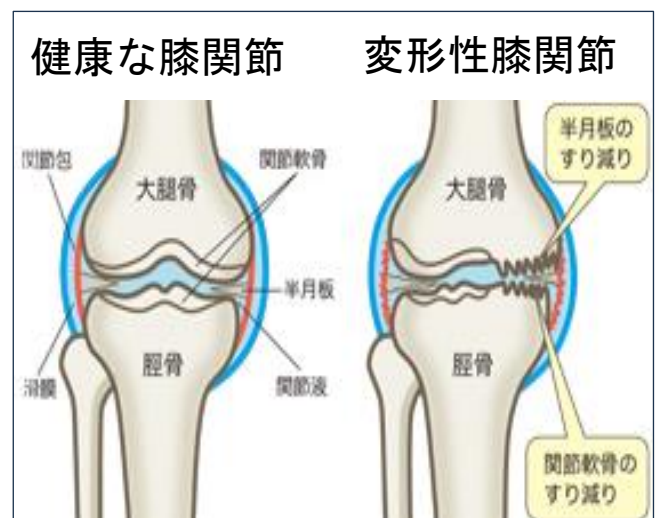
# リハビリテーションだより 5月号



## ～その痛み！変形性膝関節症では？～

膝が痛いことは有りませんか？ひざの痛みを起こす病気で、もっとも多いのは「変形性膝関節症」です。

変形性膝関節症とは、年齢を重ねるにつれて、『**膝の軟骨**』がすり減り、痛みや腫れや曲げ伸ばし制限が起こるとともに、『**膝の変形**』が起こる病気です。

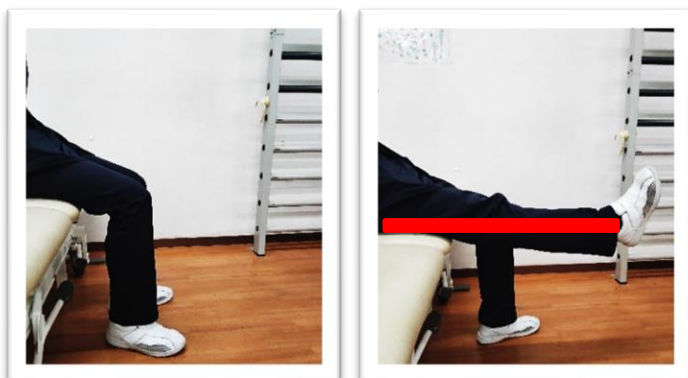


加齢に伴い大腿四頭筋の筋力が低下すると、衝撃を十分に吸収することができず、膝への負担がより一層かかき、変形性膝関節症を始めとした膝の痛みの原因になります。

八木<sup>1)</sup>によると膝伸展運動は膝痛の軽減や疼痛の予防に有効的であるとされています。このことから、変形性膝関節症の治療や予防には、筋力強化が大切です。

筋力強化の方法をご紹介します。2)

### ① 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）をきたえる方法



1. 椅子に腰掛ける
2. 片方の脚を水平に伸ばす
3. 5秒～10秒程度そのままにいる  
(息は止めない)
4. 足をゆっくりと下す

### ② 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）をきたえる方法



1. 脚を伸ばして座る
2. ひざの下においたタオルや枕を押し
3. 5秒程度そのままにいる  
(息は止めない)
4. 力を抜く

### ③ 脚全体の筋肉をきたえる方法

1. 肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
2. 椅子に腰かけるようにお尻をゆっくりとおろす  
(何かにつかまっても構いません)
3. ひざは曲がっても90度をこえないようにする
4. ゆっくりとひざを伸ばす  
(息は止めず、お尻をおろすときに息を吐き、  
ひざを伸ばすときに息を吸う)



※運動する際は、息を止めずに痛みが強まらない範囲で行いましょう。

- 参考文献 1) 八木優英 変形性膝関節症患者における大腿四頭筋の筋力と臨床症状との関係  
2) 日本整形外科学会 変形性ひざ関節症の運動療法