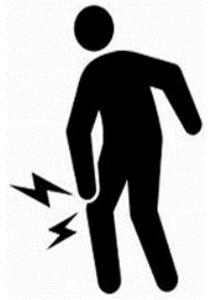


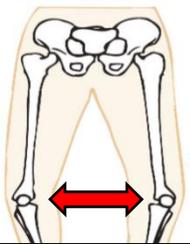
# リハビリテーションだより 9月号

～変形性膝関節症に対する自主トレーニングについて～



## ●変形性膝関節症とは

日本では約 2500 万人の方が変形性膝関節症を持っており、そのうち約 800 万人が膝の疼痛に悩まされています。この病気は、膝関節へ大きな負担がかかることで関節軟骨や半月板、軟骨下骨、靭帯の膝関節の周囲が痛んでいくことで起こります。主に、立ち座り動作時や歩行時、階段昇降といった荷重動作時に疼痛を認めることが多いです。その多くが内反膝です。内反膝は足を閉じて立ち、膝の間が指2本分以上となると可能性があります。



指 2 本以上の隙間

内反膝(O脚)

変形性膝関節症では疼痛以外の症状として膝関節の曲げ伸ばしの制限や太もも(大腿四頭筋)の筋力低下、また股関節周囲の筋力低下などが挙げられます。そのため、これらの改善や予防となる自主トレーニングが重要となってきます。今回は関節可動域改善や筋力低下予防または筋力増強に対する自主トレーニング方法を紹介したいと思います。

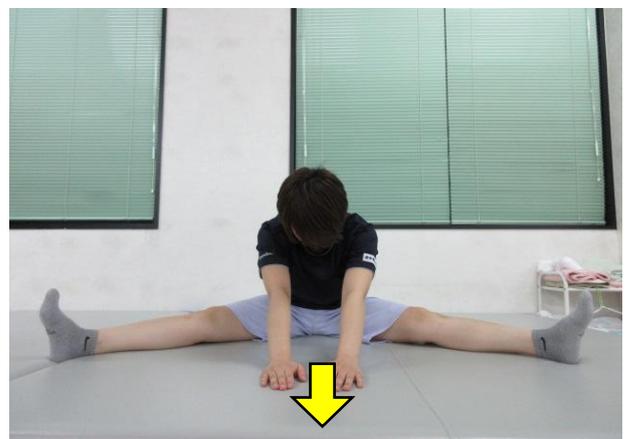
## ○関節可動域制限に対する自主トレーニング○

### ①膝を曲げる運動



はじめに膝を伸ばした状態で座ります。次に図の赤い矢印(→)の方向に踵をベッドにつけたまま膝を曲げます。

### ②ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ(膝を伸ばすためのストレッチ)



両足を開脚します。つま先は天井にむけたまま少しずつ体を前にたおしていきます。つま先が内側や外側に向かないように行いましょう。

## ○下肢筋力増強に対する自主トレーニング方法○

変形性膝関節症の方に対する筋力増強は症状緩和や機能向上に有効といわれています。

### ①膝を伸ばす運動



つま先をまっすぐのまま膝を伸ばします。

### ②横向きで股関節を外に開く



横向きになり、筋力強化したい足を上に寝ます。膝を伸ばしたまま、足を斜め後ろにあげます。つま先が天井を向かないように注意してください。

### ③立ち座り運動



体を前に倒しお尻を浮かします。背筋は真っ直ぐで膝とつま先は真っ直ぐ行ってください。

### ○最後に

- ・今回紹介した自主トレーニングを取り組む際、“やりすぎ”に注意してください。
- ・ストレッチ時は心地よく伸びていると感じる程度に、筋力トレーニングの回数や負荷量は少しずつ増やしていくようにしてください。また翌日に関節や筋肉に痛みを感じる場合は、前日の回数や負荷量より少なめに行うようにしてください。