

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.139

2022 JULY

特集

変形性膝関節症

変形性膝関節症について、
理学療法士がお教えします！

気軽にできる膝周囲のトレーニング

1 太ももの前側を鍛える運動

椅子に腰かけ、片方の足を水平に伸ばします。息を止めずに5~10秒程そのまま保ちます。1日10~20回を目安に行います。



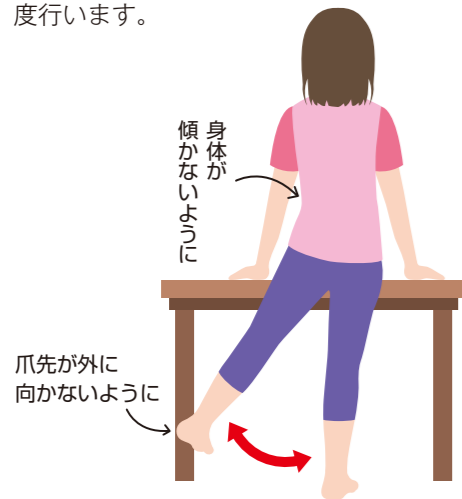
2 太ももの内側を鍛える運動

椅子に腰かけ、両膝でタオルをつぶすように挟みます。息を止めずに5~10秒程そのまま保ちます。1日10~20回程度を目安に行います。



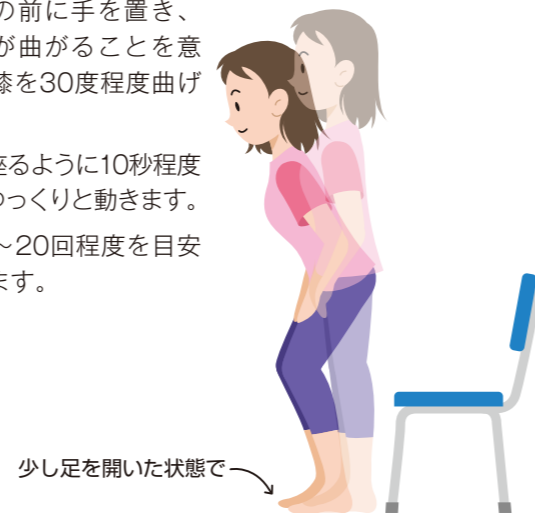
3 お尻の筋肉を鍛える運動

机に手をつき、まっすぐ立った状態で片方の足を横に開きます。この時つま先が外側に向かないように注意しましょう。左右それぞれ10回を2セット程度行います。



4 立ち座り運動

肩幅ほどに足を開いて立ち、足底全体で体重を支えます。股関節の前に手を置き、股関節が曲がることを意識し、膝を30度程度曲げます。椅子に座るように10秒程度かけてゆっくりと動きます。1日10~20回程度を目安に行います。



適切な運動療法を、理学療法士がサポートします!

変形性膝関節症は、時間の経過とともに進行していく病気です。痛みや日常生活動作に支障をきたす状態を我慢し続けると、さらに進行が早まります。

日本整形外科学会の変形性膝関節症ガイドラインでは、症状緩和および身体機能を改善するための適切な運動療法について、理学療法士による評価・指示・助言を受けることが有益であるとされています。

少しでも膝に違和感がある場合、なるべく早めに近医にて理学療法士による運動療法を受けてみてください。生活の質をより良くするために我々理学療法士が全力でサポートします!



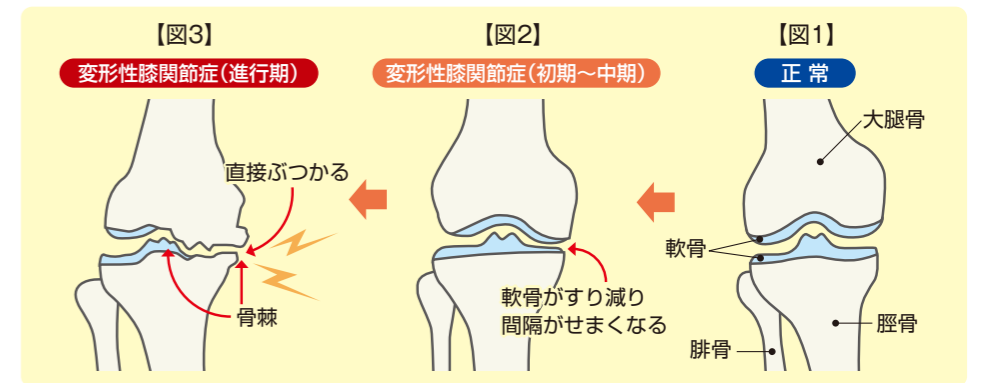
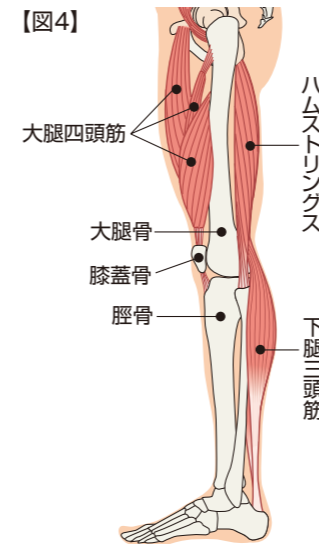
特集 変形性膝関節症

変形性膝関節症とは?

膝関節は、大腿骨と脛骨、膝蓋骨で構成された関節です。大腿骨と脛骨の間には、軟骨や半月板があり、地面から伝わる衝撃を吸収したり、膝を動かす時のクッション材となっています。(図1) また膝関節は、靭帯と周囲の筋肉によって、さまざまな外力から膝を守っています。膝関節の動きには、主に太もも前面の大腿四頭筋と、太もも裏のハムストリングスが関与しています。特に日本人の方は和式動作などで膝を酷使することにより、変形性膝関節症になりやすいと考えられています。変形性

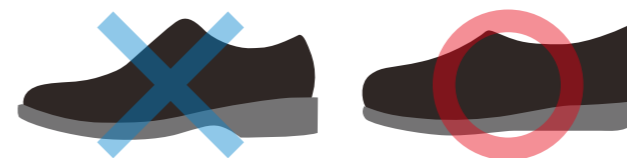


膝関節症とは、膝の軟骨のすり減り(図2)や膝周囲の筋力低下、肥満が原因で、関節の炎症や変形(図3)を生じて痛みが生じる病気です。また遺伝や骨折などの後遺症として起こることがあります。男女比は1:4で女性が多く、高齢になるほど起こりやすくなります。変形性膝関節症の治療の基本は運動療法と薬物療法です。運動を行うことで、膝周囲の筋力を鍛え関節の機能を保ちます。今回は手軽に出来る膝周囲のトレーニングをご紹介します!

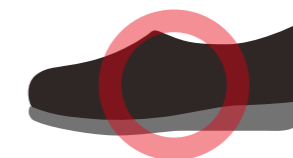


靴の選び方

普段履いている靴によって膝への負担も変わってきます。膝に優しい靴選びをしましょう。



厚底でつま先が尖っているタイプ



フラットで柔らかいタイプ

- ① 踵が低い(踵の高さが1.5cm以内)
- ② 靴底がフラット(踵とつま先の高低差が1.0cm以内)
- ③ 靴中の足の自由度が保たれている(アーチサポートなし)
- ④ 靴底が柔らかい(靴が折り曲げられるぐらい)
- ⑤ 軽い(200g以下)



チェックリスト

まずは、自分で膝の状態をチェックしてみましょう。

- ① 足を揃えて立った時、両膝の間に隙間が出来る
- ② 動き始める時に、膝に痛みが出る
- ③ 膝の曲げ伸ばしにくさを感じる
- ④ 膝を伸ばす力が落ちたように感じる
- ⑤ 立つ時、必ず膝に手を当てて立ち上がる
- ⑥ お尻の筋肉が痩せてきたように感じる
- ⑦ 歩く速度が遅くなってきた
- ⑧ 歩幅が狭くなってきた
- ⑨ 長い距離を歩けなくなってきた

変形性膝関節症 理学療法診療ガイドラインより改変引用

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて
おられる県民の皆様の声
を掲載していきます。

50代女性（熊本市在住）

自宅の濡れた床で滑って転倒して左腰あたりを強打し、翌日受診すると大腿骨頸部骨折の診断でした。受診当日入院、翌日手術…と気づけばベッドの上でした。手術翌日からリハビリ開始予定でしたが、病院内でコロナ感染者がでたこのことでリハビリは中止になってしまいました。その間担当の理学療法士の方が来られ自主トレ法を指導、メモも渡され、しっかりと自主トレに励んでおりました。リハビリが再開となって10日後にリハビリ室が使えるようになり本格的な運動を開始しました。コロナ禍で思うようになりハビリが行えない中で的確な自主トレメニューを作っていただき感謝しています。楽しいリハビリの時間を経て順調に回復し仕事復帰も間近です。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本県理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

編／集／後／記

今回は特集に変形性膝関節症を取り上げました。膝が痛くなると、歩くのがつらくなり、なかなか外出する気分になれない方も多いです。この広報誌をご覧になられた方が少しでも自分自身の膝について考えていただければと思いながら編集作業を行いました。掲載しているチェックリストで複数の項目に該当する方は、一度病院受診をされてみてはいかがでしょうか。また、トレーニングについても自分のペースで少しずつ始めていただければ幸いです。（広報宣伝部長 今田 強）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草