



理学療法だより



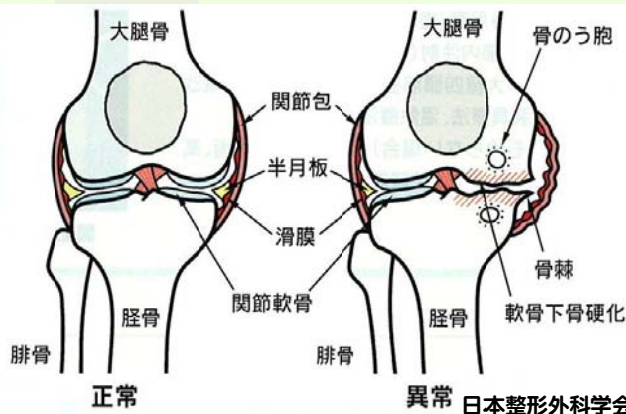
新年あけましておめでとうございます。寒い日が続いて体の調子を崩しやすい時期になりましたね。膝や腰が痛いという方も多いのではないのでしょうか。

今回の理学療法だよりは「**変形性膝関節症**」についてです。また、自宅で行える予防方法をご紹介します。

変形性膝関節症とは？

関節軟骨がすり減ったり、半月板が傷んだりして関節炎や変形が起きて痛みなどが起こる病気です。

長期間かけて変形・摩耗して起こるものと関節リウマチや膝のケガなどほかの原因で起こされるものがあります。変形・摩耗が起こる原因としては加齢による**筋力低下**や**肥満**・**脚が挙げられます**。



《症状》

初期～中期:膝のこわばりや膝を動かしたときに痛みが起こる
膝の曲げ伸ばしがしづらい
膝に水がたまる

末期 :変形が目立ち、膝が伸びず
安静時にも痛みが取れなくなってくる

日本整形外科学会 HP より

変形性膝関節症の治療法

変形性膝関節症の治療方法には、大きく分けて**保存療法**と**手術療法**の2つがあります。今回は、保存療法について説明していきます。

○装具療法

装具は、膝関節にかかる負担を軽減するためと膝関節を安定させるために使い、種類としてはサポーター、足底板、杖などがあります。

○薬物療法

薬物療法には、痛みの強さや症状に合わせて処方する消炎鎮痛剤と、予防的効果もあるため幅広く使われるヒアルロン酸の関節内注射があります。



杖・サポーター等

○物理療法

患部を温めたり冷やしたりして痛みや炎症を抑えます。痛みや腫れが激しいときや熱を持っているような場合は、冷やすことで炎症を鎮める効果があります。



ホットパック



極超短波

○運動療法(リハビリテーション)

家庭でできる簡単な運動、水中歩行、ウォーキング、ストレッチなどを行うことで、関節の動く範囲を拡大し、関節の周りの筋肉を鍛えることで関節にかかる負担を軽くします。

以下に、簡単に運動を紹介します。

自宅でできる運動や注意点



①脚を上げる運動

脚を上げます。
これを10回2セット行います。



②膝の裏で押しつける運動

膝の裏でタオルを押しつぶし、
10秒保持します。
これを10回2セット行います。

※調子に合わせて回数やセット数を調節してください。

☆脚の筋力が落ちないように、定期的な運動をする☆

☆肥満にならないよう、毎日の食生活を見直す事や適度な運動をする☆

手術療法

人工関節置換術、骨切り術などがあります。

今回、変形性関節症についてご紹介させていただきました。お役に立てるでしょうか？
痛みを我慢すると症状の悪化を招いてしまいます。少し休めば治るから・・・なんて言って無理をせず、ケアをしていきましょう。

悩まれたときやご不明な点があればお気軽に私たちスタッフにご相談ください。