

## ロコモティブ シンドローム 第6話 ー変形性膝関節症の第2巻ー



今回は前号の変形性膝関節症に至る悪循環(軟骨摩耗→痛み→筋力低下→膝不安定→軟骨摩耗)を断ち切る運動と病院での治療を紹介します。運動のコツは「痛みのない範囲」で「ゆっくり」と「少しずつ量を増やす」です。テレビを見ながらでもできます。

### ① 太ももの前の筋肉の筋力アップ運動

いすに腰掛けて片方の膝をピンと伸ばし、太ももの前面の筋肉に力を入れます。そして踵を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくりおろします。床にあしをつけたら3秒ほど休めます。左右あしを替えて反対側も同様に行います。



この運動を、20回を1セットとして1日に2セット行います。最初は5回を1セットにして、1週間痛みなくできたら次週は10回、次の週は15回というようにして20回をめざします。

### ② 膝屈伸運動と膝後面の筋肉ストレッチ

いすに浅く腰掛けて片方のあしのお皿の骨の少し上を自分の手でゆっくり押さえつけて、痛くない範囲で膝を伸ばします。足首を反らせて行くとふくらはぎがよく伸びます。膝の曲げは、床に座り足首をお尻の方へゆっくり引き寄せ、痛くない範囲で膝を曲げます。



それぞれ30秒間、3回を1セットにして、1日に1セット行います。

### 【病院での治療】

膝痛がなかなか治らない方や膝に水がたまる方は、病院でレントゲン写真を撮り、関節の隙間が狭くなっていないか、また骨が変形していないか確認します。軽ければ炎症を抑える痛み止めや湿布で対処します。また2週間に1回ずつヒアルロン酸という液体を関節内に注射する方法もあります。軟骨摩耗が進み、関節の隙間がなくなると常に膝が痛くなり、夜も痛みで目覚めるようになります。そのようなときは、右写真のように金属と高分子ポリエチレンからなる人工膝関節に置換する手術が行われます。



手術は誰でもいやのものです。重症化しないよう膝関節運動を毎日続けてください。継続は(筋)力なりです。