



ひざの痛みが気になる方へ

変形性ひざ関節症とは

変形性ひざ関節症とは、ひざの軟骨や骨がいたんで、ひざの関節が変形してしまつ病気で、日本国内だけで約700万人もの患者さまがいるとされています。年齢とともに発症しやすく、女性のほうが男性よりも多くみられます。自覚症状として現れるのは痛みです。

最初は、階段の上り下りや歩き始めの痛みを自覚し、正座やしゃがみこむ姿勢がつらくなります。痛みが出ては少し良くなるといったことを繰り返しながら、5年から10年以上の経過で徐々に進行していきます。診断は症状とレントゲン写真でいたい可能です。詳しい診断や他の病気を否定するために、MRI検査を行うことがあります。運動習慣が身につけば、筋力が維持されるため、ひざを安定させるといわれています。できるものから始めてみましょう。

治療について

治療は大きく、薬物療法、運動療法、手術療法に分けられます。今回はこのうち、運動療法について取り上げます。基本的に一度変形性ひざ関節症になつてしまったら、若いころのひざに戻すことはできませんが、適切な治療を受けることで症状の進行を遅らせ、日常生活を送ることが出来ます。痛みを我慢し続け、年齢だからとあきらめる前に正しい変形性ひざ関節症の知識を身につけ、適切な治療を受けるよう心がけましょう。



STEP 1 足を床に押しつける体操



片方のひざを立て、のばしている足を床に押しつけます。
※息を止めないようにしましょう。

バスタオル等を丸めてひざの下にのばしたと、楽に出来ますよ。



冬号の特集では、肩や腰、ひざの痛みといった私たちにとって身近な整形外科疾患を取り上げました。今回はひざの痛みが気になる方のための簡単な体操をご紹介します。寝ながら体操したり、座って体操できるものがほとんどです。あまり無理はせずに自分のペースで行いましょう。

STEP 2 片方ずつ足をあげる体操



片方のひざを立てます。



伸ばしている方の足をあげます。立てているひざの高さ程度まであげましょう。

力がない・腰が痛い人は、クッションをいれと楽になります。



STEP 5 立つてできる体操



壁や家具につかまって行います。ゆっくりと少しだけしゃがみこみ、その後のばします。

体重をかけて行うので、痛い場合はすぐに中断してください。



ひざをくっつけないようにしましょう。

STEP 4 ひざを伸ばす体操

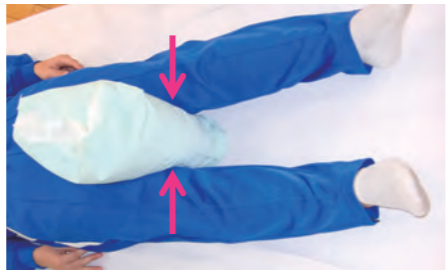


背もたれつきのいすよりかかる・つかまるなどして行います。



太ももがいすから浮かないように注意しながら、ひざを伸ばします。

STEP 3 両足をこじる体操



両足でクッションを挟み、内側に押しつけます。



寝ている状態で行うときと同様で、内側に押しつけます。

注意!

ひざが内側に曲がる方、いわゆるX脚の方は、行わないでください。



ひざの裏がつっぱる方は、はじめはつま先を下向きで行いましょう。

ひざを曲げる



※ゴムはゆっくり戻しましょう

ひざを伸ばす



力があがる方は...
レッツトライ!

いすや家具にゴムをしぼり、行いましょう!

市民公開講座のお知らせ

ひざの手術治療について講演会を開催します。



講演：歩行が楽になる手術治療について
講師：整形外科 医長 森山 一郎 医師
場所：済生会宇都宮病院 2階 グリーンホール

【第1回】
4月18日(木) 13:30 ~ 15:00

【第2回】
4月27日(土) 10:00 ~ 11:30

※内容は2回とも同じですので、ご都合の良い日をお選びください。

申込方法などの詳細は、13ページをご覧ください。