

第3回千賀グッドヘルスセミナー

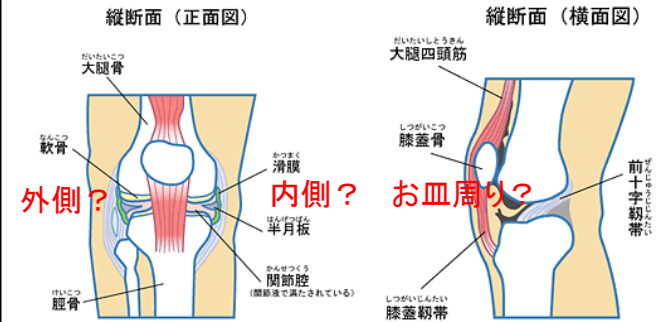


膝の痛みを知ろう



2015年1月21日(水)

膝のどこが痛い？



痛みの場所が違えば、対処法も違う！

本日の流れ

- 理学療法士による姿勢チェック
- 痛みの部位から見た膝の疾患紹介
- 痛み部位別の体操
- サポーターについて

タイプ分け

Aタイプ

(膝の内側が痛くなりやすい人)

Bタイプ

(膝の外側が痛くなりやすい人)

Cタイプ

(お血周りが痛くなる人)

膝の痛い原因となる疾患

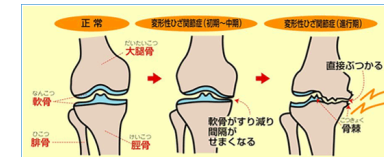
- ・変形性膝関節症⇒**A,B,C**
- ・鷲足炎(内側)⇒**A**
- ・腸脛靭帯炎(外側)⇒**B**
- ・大腿四頭筋炎(お皿周り)⇒**C**



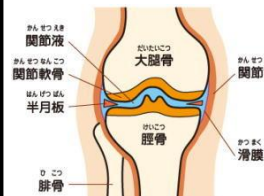
変形性膝関節症

筋力低下、加齢、肥満などにより膝関節の機能が低下し、膝軟骨の擦り減りや半月板損傷となることで多くが炎症により痛みを引き起こします。

女性に多く男性と比べて**1.5倍～2倍**
高齢者となると**女性**が男性の**4倍**



変形性膝関節症



半月板

→半月形のクッションの様なもので、内側と外側の2つが1対となって大腿骨と脛骨の円滑な運動を助けています。

○脚の方は内側半月板
X脚の方は外側半月板が損傷しやすくそれぞれ膝の内側と外側に痛みが出やすくなります。

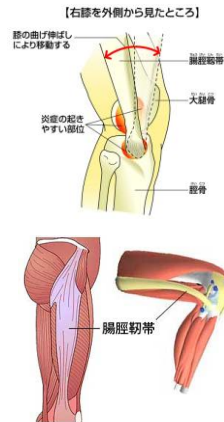


鷲足炎(Aタイプ)



膝の内側には筋肉につながる腱が密集している場所がありその付着部はガチョウの足に見えることから鷲足と呼ばれています。その鷲足部に炎症が起これ痛みを伴う疾患を鷲足炎といいます。鷲足に付着している腱は膝が内側に入る動作や、膝から下の部分を外側に捻る動きなどで負担がかかります。

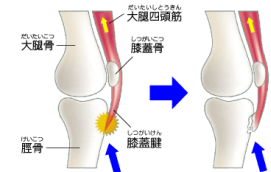
腸脛靭帯炎(Bタイプ)



ランナー膝とも呼ばれ、ランニングや、その他スポーツを行っている人に多いのが特徴です。病態としては腸脛靭帯が膝の曲げ伸ばし運動にて外側で大腿骨外顆とこすれる事で、炎症が起こり疼痛が出現します。腸脛靭帯の過緊張、内反膝(O脚)の方にも好発します。

大腿四頭筋炎(Cタイプ)

大腿四頭筋は体の中で最も強く大きな筋肉のひとつであり、骨盤から膝のお皿までつながっている筋肉です。スポーツを行っている人や、成長期の子供に多く、原因は大腿四頭筋の過緊張、過負荷によるものがほとんどです。膝のお皿の動きが悪くなり、膝周囲に痛みを伴います。



体操



体操を行う前に・・・

- 膝の痛みが強い方は無理せずに、痛みのない範囲で行いましょう。
- 今回行う体操は、膝の痛みの改善・予防に対するほんの一部であり、効果には個人差があります。症状の改善に乏しい方は、一度専門科に診てもらうことをお勧めいたします。

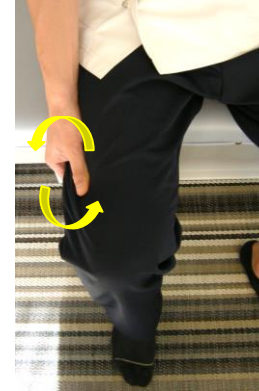


Aタイプ(膝の内側が痛む人)

- 外ももゆるゆる体操
- 脛骨内旋運動
- 足首の運動



外ももゆるゆる体操



外ももを
ゆるめます

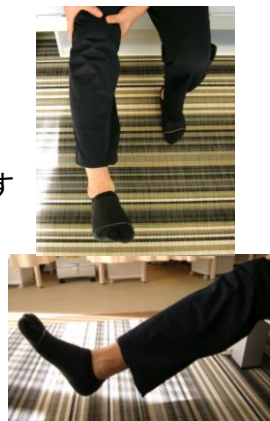
脛骨内旋運動

ももを押さえます



足を内側に向けます

膝を
伸ばします



足首の運動



体重を足の内側にかけます

足首の運動～体重をかけると痛む人～



足の裏を体の
外側に向けます

Bタイプ(膝の外側が痛む人)

- 内ももゆるゆる体操
- 脛骨内旋運動
- 足首の運動



内ももゆるゆる体操



内ももを
ゆるめます

脛骨内旋運動

ももを押さえます



足を内側に向けます

膝を
伸ばします



足首の運動



体重を足の外側にかけます

足首の運動～体重をかけると痛む人～



足の裏を体の
内側に向けます

Cタイプ(お皿周りが痛む人)

- 前ももゆるゆる体操
- バンザイ体操
- お尻引き締め運動

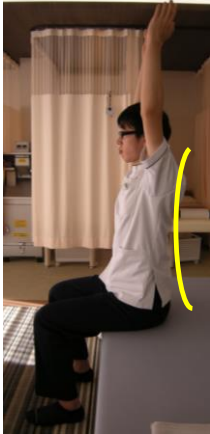


前ももゆるゆる体操



前ももを
ゆるめます

バンザイ体操



バンザイをして
背筋を伸ばしましょう

お尻引き締め運動



お尻のほっぺを
寄せます

お尻引き締め運動～ご自宅で～



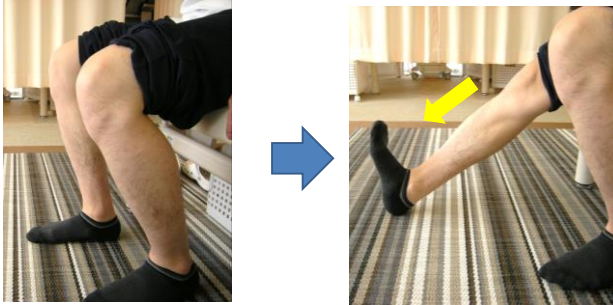
お尻を持ち上げます

全タイプ共通運動

- 膝伸ばし運動
- 足の指の運動

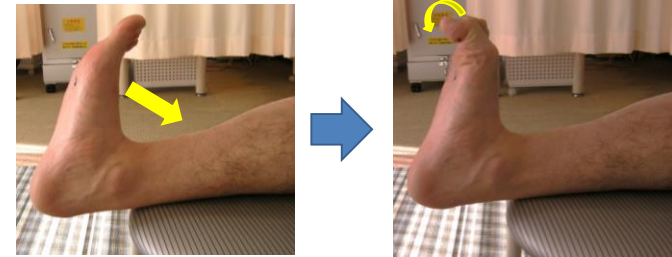


膝伸ばし運動



もも裏やふくらはぎが伸びていることを
感じながら膝を伸ばします

足の指の運動



足の甲を
すねの方に向けます

そのままの状態から
足の指を曲げます

膝サポーター



膝サポーターの種類

1) 軟性膝装具 (膝サポーター)

① 履くタイプ、巻くタイプ



② 補強機能付きタイプ



2) 硬性膝装具



①膝サポーター(履くタイプ、巻くタイプ)



- 膝を安定させる力はほとんどない
- **保温作用**
保温効果と痛みの軽減との関係は医学的な根拠はあまりない
- **着用による安心感**
- **膝の感覚、バランス向上**
膝へ意識が向き、痛みが出る動作を避けられる
- **値段は最も安い**
- 巻くタイプの方が水腫防止の効果あり

対象者

- ・膝が痛いという程ではないが、違和感が気になる方
- ・普段より膝への負荷がかかる運動をする時の予防目的



内側

外側

お皿周り

膝サポーター(補強機能付きタイプ)



- **軟性の膝サポーターでも膝を安定させる効果がある**
膝の靭帯を補強するテープ、パッド、バネ
- **膝の痛みをある程度減らす効果がある**
- **装着のしにくさがある**
- **値段が少し高い**

対象者

- ・膝の痛みがあるがスポーツや趣味(登山など)を行う場合
- ・軽度の半月板損傷や膝の靭帯損傷
- ・日常生活で膝の痛みが強い方



内側

- ・内側支柱あり
- ・回旋矯正テープあり

外側

- ・外側支柱あり
- ・回旋矯正テープあり

お皿周り

- ・膝下のでっぱりの圧迫




硬性膝装具



- **膝関節の安定性が最も高い**
- **除痛効果が強い**
重症例でも疼痛の減少あり
- 値段が高い
- 重たい
- 着用しにくい(見た目、手間)
- **整形外科で義肢装具士が作成する**

対象者

- ・重度な半月板損傷、膝の靭帯損傷
- ・重度の変形性膝関節症で痛みが強い方
- ・歩く時に『膝が抜ける』、『膝がガクツとなる』



内側 **外側** **お皿周り**

膝サポーター使用時の注意点

- **皮膚刺激**
⇒皮膚を圧迫しすぎないサイズを選び、長時間の使用は避けましょう！
- **長期使用による膝の筋力低下**
⇒装具をつけるだけでなく、運動を行い、筋力を落とさないようにすることが重要！

**膝サポーターは膝の状態(痛みの強さ、損傷程度等)や活動状態(趣味、スポーツ)により、必要な場合にだけ使用する。
筋力を落とさないための運動を行うことも大切。**

まとめ

- ・膝の痛みの原因は複数ある。
→疾患、姿勢、歩き方など・・・
 - ・痛みの部位、種類によってケアの仕方も変わる。
→運動方法、サポーターの形状など・・・
- ※痛みが長続きする場合は、一度診察を受ける事をおすすめします。

御清聴ありがとうございました