



## 変形性膝関節症

### ～自分でできる対処方法～

at そ～らの家



吉祥寺千賀整形外科 理学療法士  
佐藤 靖洋  
有吉 悠

**2017.12.6.WED**

## はじめに



「変形性膝関節症」は5人に1人が患う疾患で、60歳以上となると2人に1人が患うと言われています。

これほどまでに多い疾患のため、診断を下され悩む方は多いと思います。

そんな方々への一助になればと思い、今回このテーマで講演する運びとなりました。

## contents

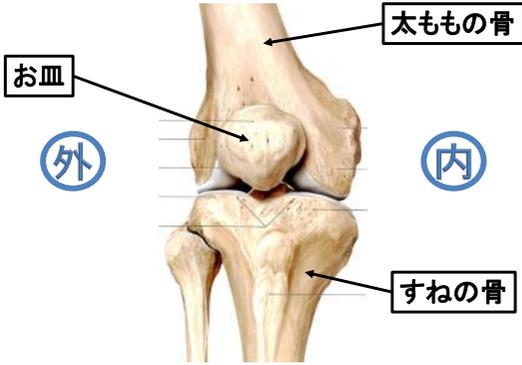


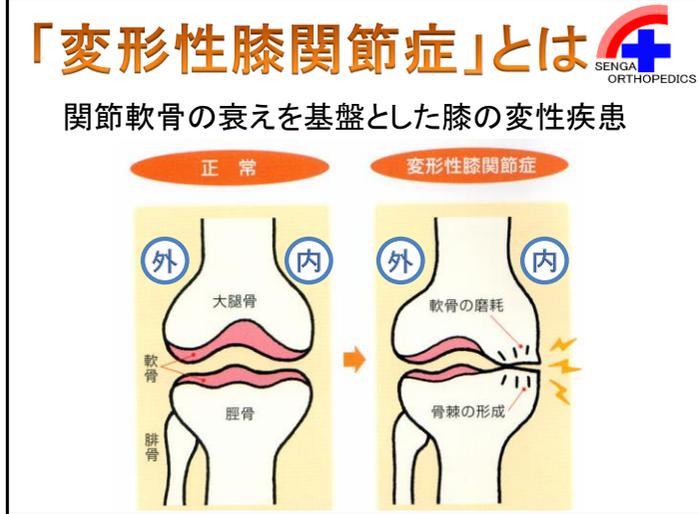
- はじめに
- 「変形性膝関節症」について
- 当院で多い症状
- 膝の変形レベル
- 治療方法
- 自分でできる対処方法
- 日常生活について
- まとめ



## 右膝(正面)







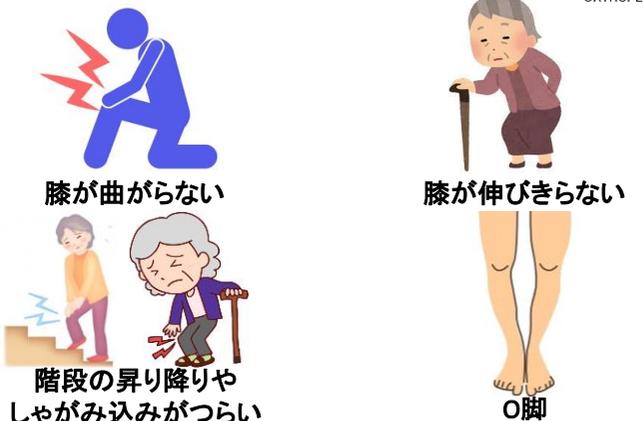
## 変形性膝関節症には

大きく2つのがあります！

- ① **原因が不明確** **(多)**  
肥満や加齢性、生活習慣による
- ② **原因が明確**  
骨折、脱臼、靭帯損傷、半月板損傷など




## 当院で多い症状



膝が曲がらない

膝が伸びきらない

階段の昇り降りやしゃがみ込みがづらい

O脚

## 当院で多い症状





長時間同じ姿勢から  
歩き始める時に痛む



寒かったり雨の日に痛む



正座ができない

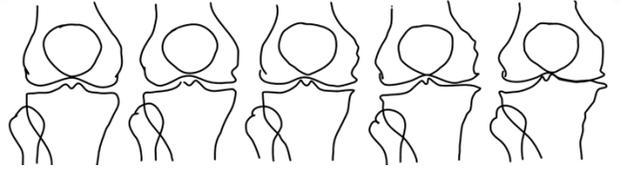


とにかく膝が痛い・・・

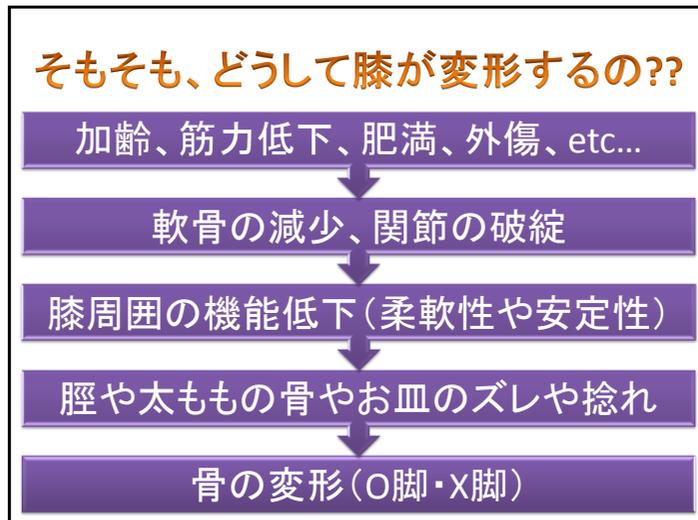
## 膝の変形レベル





正常 ←————→ 変形



## 治療方法



- 日常生活を改める(正座を避ける、杖をつくなど)
- 関節内へヒアルロン酸や抗炎症薬の注射をする
- サポーターや足底板を装着する
- 膝周りの運動を実施する
- 手術をする





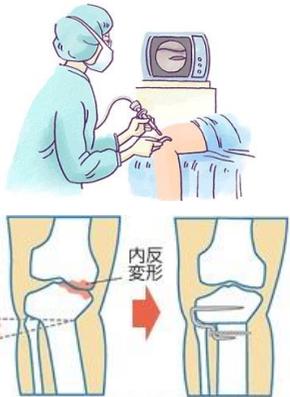



## 手術について



① **関節鏡視下手術**  
 比較的軽い症状の方  
 (ex.半月板が挟まって膝の曲  
 伸ばしがうまくできない)

② **骨切り術**  
 比較的若く変性が少ない方  
 (変性が及んでいない関節  
 面に荷重を移動させる)

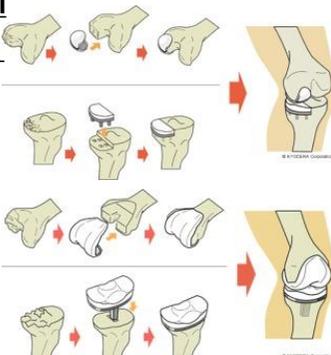


## 手術について



③ **UKA (Unicompartmental  
 Knee Arthroplasty)**  
 変性が一部分強く、  
 60~70歳以上の方

④ **TKA (Total Knee  
 Arthroplasty)**  
 変性が全体に及んで強  
 く、60~70歳以上の方



## ちなみに・・・ PART 1

レントゲンで骨と骨が  
 ぶつかるほど変形はないけど、  
 激痛を訴える人がいる！




なぜ??

## それは・・・



軟骨の減少

痛み

神経障害

炎症が強い



摩擦消失した軟骨

# ちなみに・・・ PART 2

天気が悪かったり寒いと痛む！

なぜ??

# それは・・・

低

関節膨張 (気圧の低下)

痛み

血管収縮 (気温の低下)

痛覚受容器の活性化

膝の調子が悪いし、歩きづらい。旅行行きたいな...

どうすれば膝の痛みが出ないのかな？

膝の状態を良くするための  
**対処方法**について考えていきましょう！

# 膝回りの筋肉をほぐしましょう！

外にねじってほぐす

ポイント！

内側と外側の筋を広げる感じ

太ももをつまんでほぐしていく

両手で膝の裏を軽くほぐす

変形性膝関節症の人は**筋肉が固くなっている**人が多い！

➡ **膝が動かしづらくなってしまう・・・**

## 膝関節を伸ばしていきましょう！



膝を両手で支えて  
曲げ伸ばしをします

足の裏でボール  
をゴロゴロしても  
いいですよ！

かかとを床につけて  
伸ばしていきませ

変形性膝関節症の人は**膝を伸ばす筋肉**が  
弱くなっている人が多い！！

➡ **膝が伸びづらくなってしまおう...**

## 内ももを使っていきましょう！



内ももを締めると... 少し変わりますか？

変形性膝関節症の人は**内ももの筋肉**が弱く  
なっている人が多い！！

➡ **膝が開きやすくなってしまおう...**

## お尻を締めていきましょう！



お尻を締めると... 少し変わりますか？

変形性膝関節症の人は**お尻の筋肉**が弱く  
なっている人が多い！！

➡ **脚が伸びづらくなってしまおう...**

## 膝の状態を良くするポイント！！

- 膝周りの筋肉や皮膚を柔らかくする
- 膝関節の動きを良くする(特に伸ばす動き)
- 内ももやお尻の筋肉を使う

毎日、少しずつ行っていく  
と効果的ですよ！  
特に立ち上がる時や歩く時  
など、**動く前に行っていま**  
**しょう！！**



## 色々な所に行ってみたい…



足場が悪い中  
をどうやって  
歩こう…



パルテノン神殿(ギリシャ)

## どのように歩きますか？





背すじを適度に  
伸ばした姿勢を取る

膝を軽く曲げて、  
脚を振り出す

膝が楽な歩幅で振り  
出して、足を着く

膝に無理のない範囲で伸ばして、リズム  
良く歩きましょう(上半身はリラックス)  
➔ **痛みを我慢して歩かない!**

## どのように立ち上がる？





勢いをつけて無理  
に立つと痛い…

浅く腰掛けて、  
膝を曲げる  
(特に痛くない脚)

膝に手をついて、  
体を前に倒して立  
ち上がる

姿勢を整えてから、立ち上がるように  
しましょう！  
➔ **座る時も体を倒して手をついて座りましょう**

## 色々な所に行ってみたい…

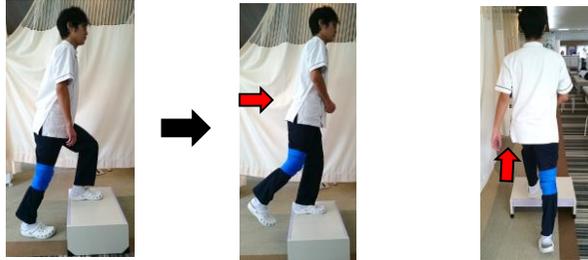


階段はどうや  
って歩こう…



モンサンミッシェル(フランス)

## 階段はどのように上がりますか？



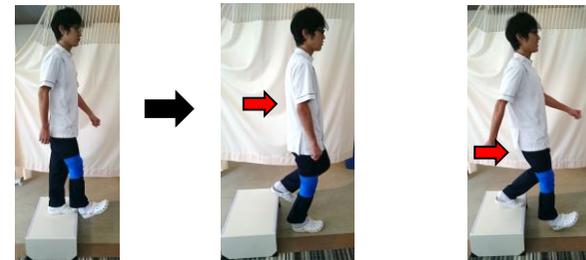
痛くない脚を  
先に上げる

痛い脚を  
後に上げる

体を軽く前に倒して、  
お尻を挙げるイメージ

膝だけでなく、お尻の筋肉を使うように  
脚を上げていきましょう(股関節を伸ばす)  
➡ **股関節を伸ばして、昇るイメージ!**

## 階段はどのように下がりますか？



痛い脚を  
先に下ろす

痛くない脚を  
後に下ろす

背すじを伸ばして、  
お尻を前に出すイメージ

お尻を軽く前に出すようにして脚を下し  
ていきましょう(膝を曲げすぎない)  
➡ **体を少し前に倒し、下りるイメージ!**

## 色々な所に行ってみたい...



南禅寺(日本)

正座して写経が  
出来るかな...?



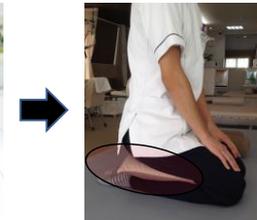
## 正座するのはダメなの？



膝を深く曲げて、  
体重が強くなる



膝をひねる姿勢  
になってしまう



座布団を入れるなど  
の工夫をしよう

膝に負担がかかるので、出来るだけ避け  
た方がいい(継続して座らない)  
➡ **椅子に座る姿勢が一番よい**

膝に負担をかけないで、  
旅行を満喫しましょう！



動きや姿勢などを工夫して、膝の負担を減らしましょう！

マーライオン(シンガポール) サントリーニ島(ギリシャ)

## まとめ

「**変形性膝関節症**」について、ご理解いただけましたでしょうか？

特徴や症状を把握した中で、適切な対処方法が選択出来ればと思います。

負担(痛みなど)のない範囲で、体操や歩くなどの日常生活動作を行っていただきたいと思っています。