

変形性膝関節症 ～こんな悩みありませんか？～

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

contents

- はじめに
- 「変形性膝関節症」のよく聞く悩み
- 「変形性膝関節症」とは
- 膝が変形するしくみ
- 治療や予防および改善方法
- 日常生活について
- おわりに



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。

世間でこれほどまでに多い疾患。診断を下された方は多いと思います。

そんな「変形性膝関節症」に多い悩みを多少なりとも解決すべく、今回講演させていただき運びとなりました。

「変形性膝関節症」

って何!?

思いつくキーワードを何でも
挙げてみましょう！



よく聞く悩み



膝が伸びきらない・・・ O脚・・・ 天気や寒さで痛む・・・

よく聞く悩み

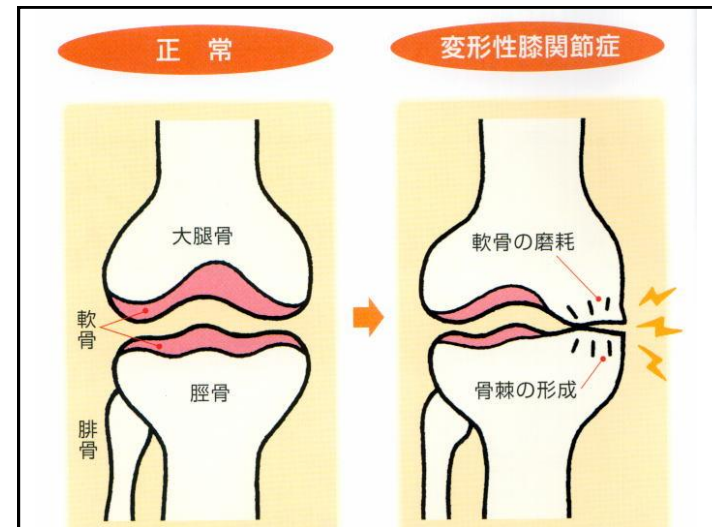


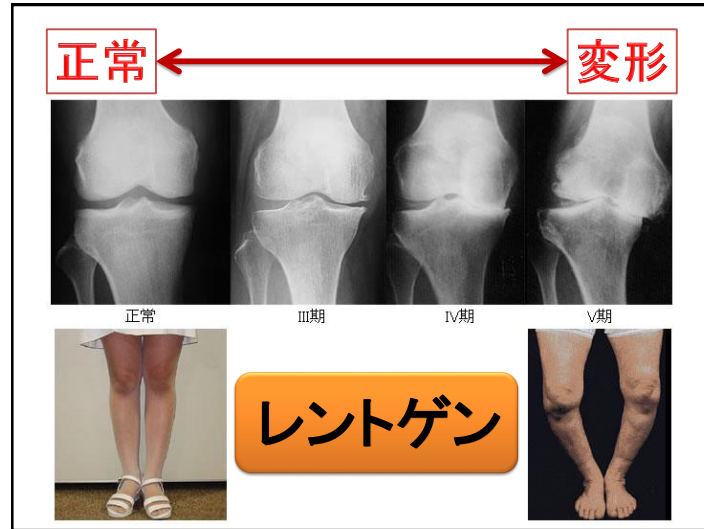
膝が 曲がらない	膝が 伸びきらない	
階段の昇り降り、 しゃがみ込みが つらい	膝が変形して 見た目が悪い	
寒かったり 雨の日に痛む	正座が できない	とにかく 膝が痛い・・・

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)
肥満や加齢性による
- ② **原因が明確**
骨折、脱臼、靭帯損傷、半月板損傷など





「変形性膝関節症」の特徴

軟骨の減少

骨の変形
(O脚・X脚)

膝に水が
溜まる

女性に多い

肥満者に
多い

加齢性

そもそも、どうして膝が変形するの??

加齢、筋力低下、肥満、外傷、etc...

軟骨の減少、関節の破綻

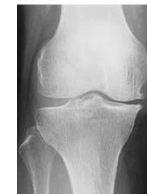
膝周囲の機能低下(柔軟性や安定性)

脛や太ももの骨やお皿のズレや捻れ

骨の変形(O脚・X脚)

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！



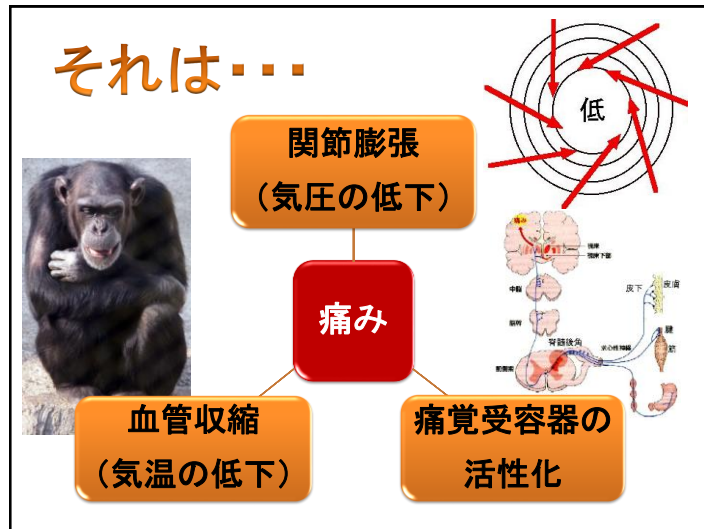
なぜ??



ちなみに・・・ PART 2

天気が悪かったり寒いと痛む！

なぜ??



どのような事をしていけばいいの？

膝が変形するのは嫌だな～

これからも沢山歩きたいな～

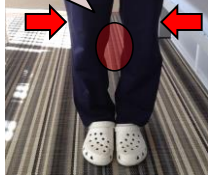
膝の痛みを無くしたいな～

体操を行っていきましょう！

その前に…

試してみよう！！

内ももを
締めると・



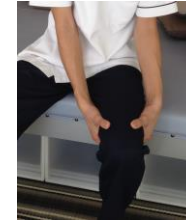
○脚が少し
変わった！

**意識するだけでも
変える事が可能なのだ！**

膝回りのマッサージをしよう！



膝の上の
マッサージ



膝の裏の
マッサージ



太もも外側
をトントン

**固い部分がほぐれると
関節が動かしやすくなり、
脚の力も入りやすくなります！**

関節を伸ばしてみよう！



かかとを床につけて
伸ばしていきます



膝を両手で支えて
ゆっくりと伸ばします



足の裏でボール
をゴロゴロして
もいいですよ！

**ほぐしながら、関節を動かすと
スムーズに動かしやすくなります！
➡ 立ち上がりやすくなります！**

内ももの筋肉を使おう！



内ももの内側にタ
オルを挟みます



ゆっくりと内ももに
力を入れましょう



出来れば立って
行いましょう！

**内ももの力が入ると○脚になりづらくなります
➡ 歩くときや立ち上がり時の
膝関節痛の軽減につながります！**

お尻の筋肉を使おう！



内ももの内側にタオルを挟んで、膝を曲げます

ゆっくりとお尻を上げましょう

お尻の下側の筋肉を意識しましょう！

お尻の下側の筋肉を使えると股関節が伸びやすくなります！

➡ **膝の負担がかかりにくくなります！**

体操を行うポイント！

- ① 起床時や立ち上がる時など、**動き始める時に膝回りのマッサージを行きましょう！**
- ② **痛みが強くない範囲で行っていきましょう！**
- ③ **続けて行っていきましょう！**
➡ 少しずつ筋力がついて、**無意識に力が入ってきます！**

日常生活はどのような事を気をつけたいの？

正座をするのは厳しいな～



歩かない方がいいのかな～

ダイエットしないとダメかな～

日常生活の動きについて考えていきましょう！

その前に…

膝の負担を減らすのは体重を減らす方がいいの？



体重の3倍負担がかかる

体重が5キロ増加
↓
負担が15キロ増える



歩いていると…

※階段だと体重の7倍の負担がかかる

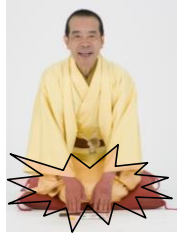
体重が減ったけど、膝の痛みは変わらない？

体重は少ない方が膝の負担は少ない！

でも、

日常生活動作を変える事も重要である！

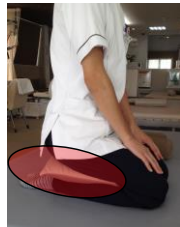
正座するのはダメなの？



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**

どのように立ち上がる？



勢をつけて無理
に立つと痛い…



浅く腰掛けて、
膝を曲げる
(特に痛くない脚)



膝に手をつけて、
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けて座りましょう**

どのように歩きますか？



膝を伸ばして、
大腿で歩きた
いけど痛い



膝が痛いので、脚
を棒のようにして
歩いてしまう



一番歩きやすい方法で
歩くようにしましょう
(痛くない方がいい)

**無理に膝を伸ばしたり、痛いのを我慢して歩か
ないようにしましょう！**

➡ **杖を使うなどして、一番歩きやすい方法で
歩くようにしましょう**

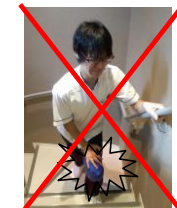
どのように階段を上がりますか？



膝が痛い
どちらの脚を
先に出しますか？



痛くない脚を
先に上げる



痛い脚を
先に上げる

**痛くない脚(痛みが弱い側の脚)を先に一段
上げるようにしましょう！**

➡ **手すりを使って膝の負担を減らしましょう**

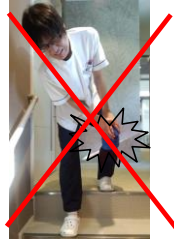
どのように階段を下りますか？



どちらの脚を
先に出しますか？



痛い脚を
先に下げる



痛くない脚を
先に下げる

痛い脚(痛みが強い側の脚)を先に一段下
ろすようにしましょう！

➡ **手すりを使って膝の負担を減らしましょう**

おわりに

『変形性膝関節症』について説明させてい
ただきました。

なぜ、変形してしまうのかなどを理解し
ていただく事によって、**膝への意識**が高
まったかと思えます。

日頃から運動を行ってご自身の体のケ
アをするとともに、日常生活でも膝に負担
をかけないように心掛ける事が重要である
と思えます。