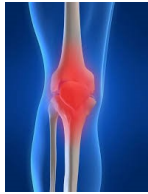


第14回そーらの家共催セミナー



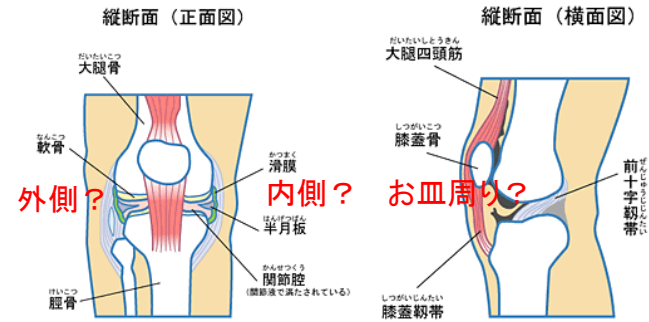
膝の痛みを学ぼう



吉祥寺千賀整形外科
理学療法士
釜野 洋二郎, 有吉 悠

2016年12月7日

膝のどこが痛い？



痛みの場所が違えば、対処法も違う！

痛みの種類は大きく2つあります！

① 急性的な痛み

炎症を起こしている状態や、
組織を傷めることで痛みが出ます。

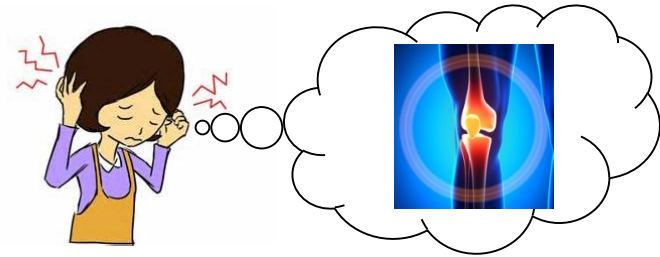


参考文献：理学療法 33巻5号,メディカルプレス,2016

痛みの種類は大きく2つあります！

② 慢性的な痛み

痛んでいるところに問題がないことが多く、
気持ちや考え方が加わったものをいいます。



参考文献：理学療法 33巻5号,メディカルプレス,2016

本日の流れ

- 姿勢タイプチェック
- 痛みの部位と関連する膝の疾患紹介
- 痛み部位別の体操
- 慢性的な痛みのしくみと対処方法

姿勢をチェックしてみましょう

当てはまる項目に○を入れて下さい！！

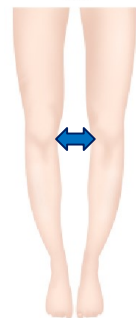
難しい項目は理学療法士と一緒に確認します！

①X脚



膝をくっつけると
内くるぶしが離れる

②O脚



内くるぶしをくっつけると
膝が離れる

③猫背姿勢

頭が
前に出る

背中が丸い

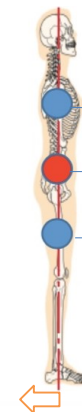


④かかと重心

みぞおちの後ろ

重心

太ももの真ん中



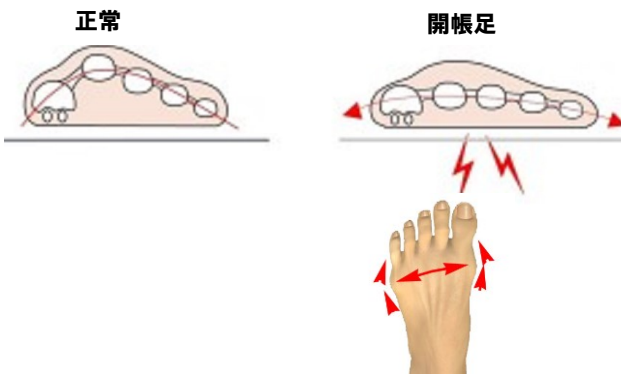
重心の位置がつま先
よりもかかとに近い

⑤回内足 ⑥回外足




踵が外側に傾く 踵が内側に傾く

⑦足の横幅が大きい(開帳足)

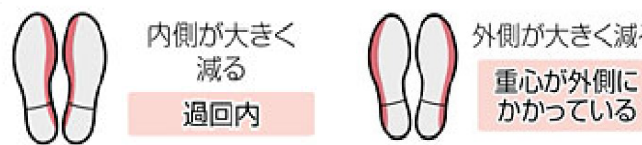


正常 開帳足

⑧靴の内側が減る ⑨外側が減る



靴の内側が減る方 靴の外側が減る方



内側が大きく減る
過回内

外側が大きく減る
重心が外側にかかっている

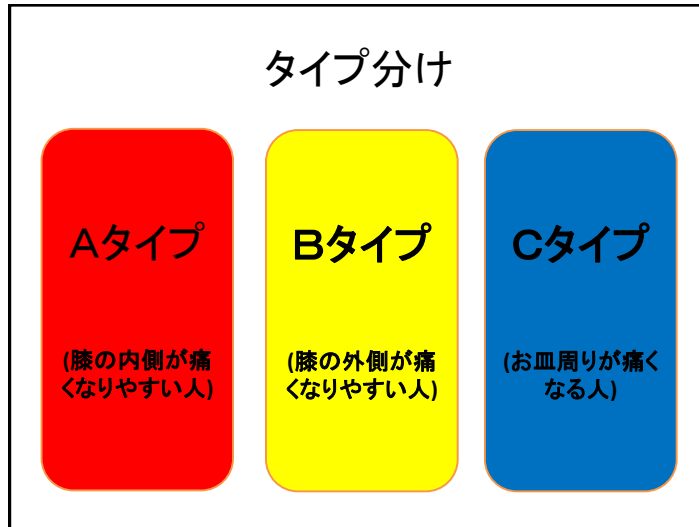
計算してみましょう

②+⑥+⑨= I

①+⑤+⑧= II


③+④+⑦= III

I が一番多い⇒Aタイプ
II が一番多い⇒Bタイプ
III が一番多い⇒Cタイプ



膝の痛みの原因となりやすい疾患

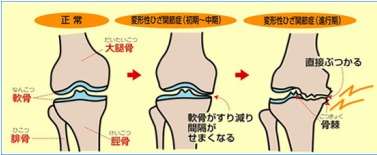
- ・変形性膝関節症 ⇒ **A, B, C**
- ・鵞足炎 ⇒ **A**
- ・腸脛靭帯炎 ⇒ **B**
- ・大腿四頭筋炎 ⇒ **C**



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
- ・膝軟骨の擦り減りや半月板損傷となり、多くが炎症により痛みを引き起こします。

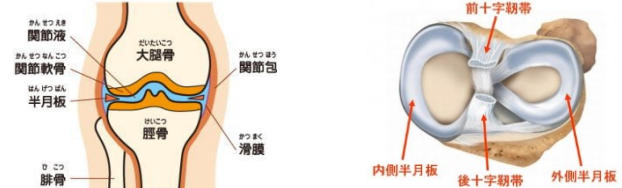
女性に多く男性と比べて**1.5倍～2倍**高齢者となると**女性**が男性の**4倍**



変形性膝関節症

半月板とは？ → 半円形のクッションの様なもの。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、×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！

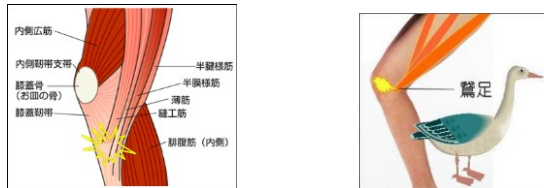


鵞足炎(Aタイプ)

鵞足とは？ →

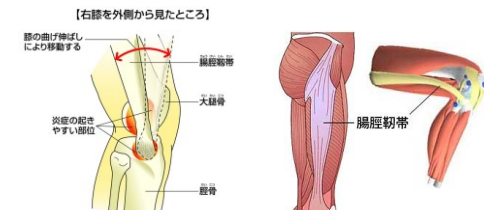
膝の内側の筋肉の腱が密集している場所。
腱の付着部がガチョウの足に見えることから
鵞足と呼ばれています

- 鵞足に炎症が起こり痛みを伴う疾患を**鵞足炎**といいます。
- 鵞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。



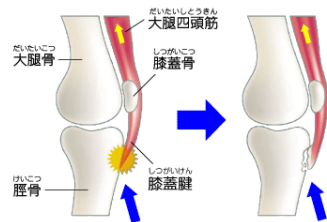
腸脛靭帯炎(Bタイプ)

- 膝の曲げ伸ばし運動にて**腸脛靭帯**が大腿骨とこすれる事で、炎症が起こり痛みが出現します。
- 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。
- **腸脛靭帯**の過緊張、O脚の方にも好発します。



大腿四頭筋炎(Cタイプ)

- 大腿四頭筋の過緊張や過負荷により、膝のお皿の動きが悪くなり、膝周囲に痛みを伴います。
- スポーツを行っている人や、成長期の子供に多いです。



体操



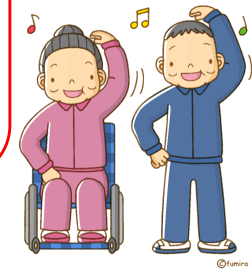
体操を行う前に・・・

- 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
- ひざ下内側捻り運動
- 足首の運動



外ももゆるゆる体操



外ももを
ゆるめます

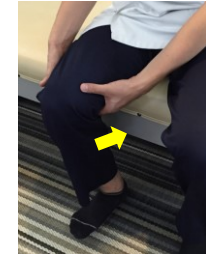
ひざ下内側ひねり運動

ももを押さえます

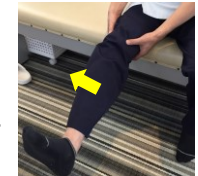


足を内側に向けます

膝を曲げて



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
- ひざ下内側捻り運動
- 足首の運動

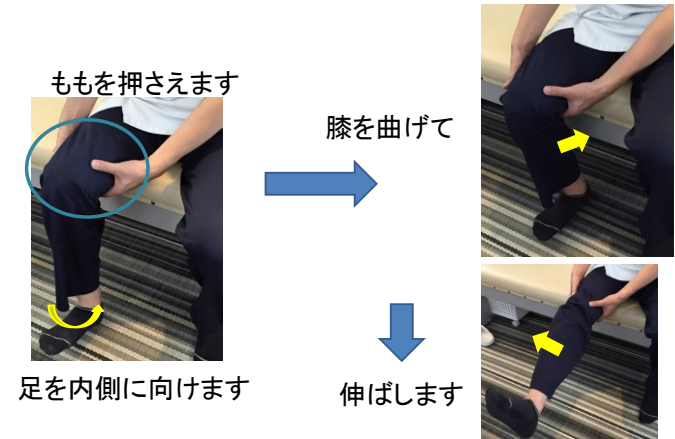


内ももゆるゆる体操



内ももを
ゆるめます

ひざ下内側ひねり運動



足首の運動



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

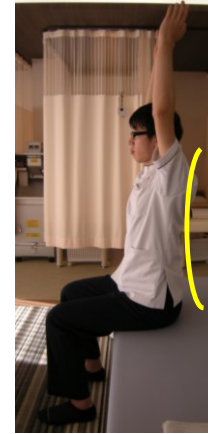


前ももゆるゆる体操



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～



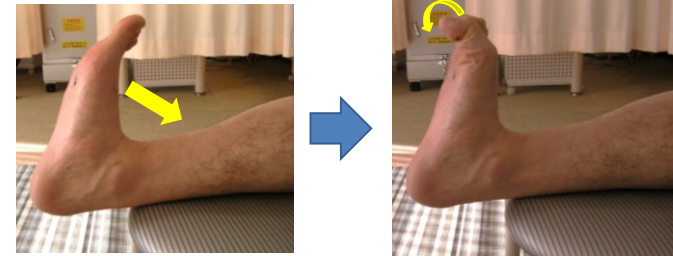
お尻を持ち上げます

全タイプ共通運動

足の指の運動



足の指の運動



足の甲を
すねの方に向けます

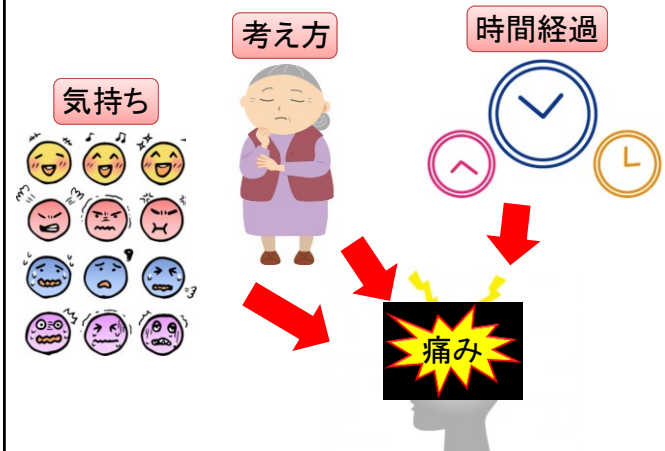
そのままの状態から
足の指を曲げます

ところが！！！！
慢性的な痛みには運動機能の問題だけでなく、

「心理的な要因」

も、大きく関与しています！！

慢性的な痛みのしくみ



慢性的な痛みを抱える方へのアドバイス！

小さな達成感をたくさん体験して、自信につなげましょう！



対処能力をつけることで、自己効力感を向上しましょう！



慢性的な痛みへの対応のしかた

痛みを減らす治療を行ないつつ、生活の質を上げることを目指して、狭まった活動量を増やしましょう！



実際の例

今日は健康マージャンに行く予定があるけど、膝が痛むからやめておこうかなあ...



楽しめるかもしれないし、今日は行ってみよう！

楽しめたし、行った翌日の方がむしろ膝の痛みが楽になった。



全身運動もおこないましょう！



ウォーキング
(快適に10分間)



ストレッチング



サイクリング



太極拳

etc...

まとめ



・膝の痛みの原因はたくさんあります。
→疾患、姿勢、足の形など。

・痛みの部位、種類によってケアの仕方も変わります。
→部位別体操、慢性的な痛みの場合は
全身運動を付け加え、心理面も考慮しましょう。

※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。