

リハビリテーションだより
自宅でもできる「ひざ」の運動療法

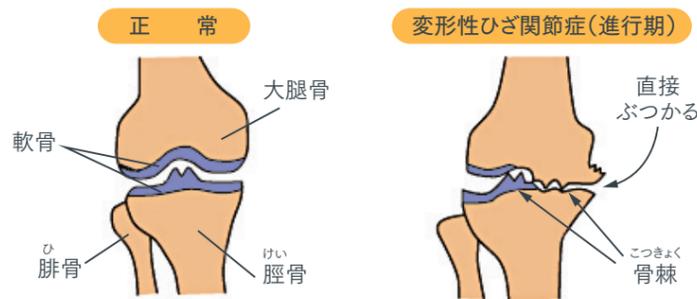
みなさん、ひざの変形や歩くときの痛み、正座ができないといった症状はありませんか？
今回は、変形性ひざ関節症と運動療法についてお話したいと思います。

＼ひざの働きについて／

ひざの働きは2つ。1つ目は曲げること。2つ目は体重を支えることです。
ひざ関節は、おおまかに骨、筋肉、靭帯より構成されます。
また、ひざの内側には半月板があります。ひざを曲げる時の滑りを良くしたり、体重をかけた時に安定するための働きがあります。

＼ひざの痛みについて／

変形性ひざ関節症の痛みは、主に関節内の軟骨がすり減り、骨同士がぶつかることにより生じます。



＼治療について／

治療には手術療法と保存療法とがあります。
手術療法は、医師が、ひざの状態を含め、全身状態などを総合的に判断し提案します。
保存療法には、物理療法(電気や温熱治療)や薬物療法(湿布や座薬、薬の内服)、装具療法、そして運動療法(適度な運動やストレッチ)があります。

＼運動療法について／

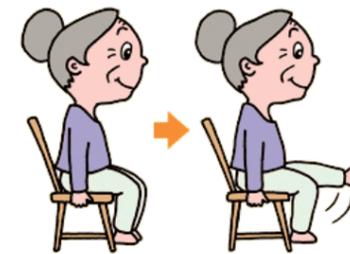
運動療法は、ひざへの負担を減らすことや、ひざの動きを良くする目的で行われます。ひざ周囲の筋力が向上することで、ひざの負担が減ります。
また、ひざ周囲へ栄養が行き渡り、老廃物が排出され、膝の水がたまりにくくなる。といった効果も期待できます。
また、肥満傾向の場合は、運動し適切な減量を行うことでもひざの負担が減ります。

自宅でもできる運動

●タオルつぶし運動

- ①タオルなどを丸めて膝の下に敷く
- ②膝の裏でタオルを押しながら、ゆっくり膝を伸ばす
- ③伸ばしきったところで10秒程度止める
- ④その後、ゆっくり力を抜く

ひざ全体に力が入るよう意識すると効果的です。



●膝伸ばし運動

- ①椅子に座り、姿勢を正す
- ②膝をゆっくり伸ばす
- ③伸びきったところで足くびを上にあげ、親指を上に向ける
- ④そのまま5～10秒程度止める
- ⑤ゆっくり膝を下ろす

姿勢を正し、ゆっくり行うと効果的です。

どちらも1日に10～20回程度を1～2セット。(回数は目安です、痛みの程度に応じて調整します)

◆運動の注意点

- ・痛いときは行わない。
- ・ひざの周囲がひどく熱をもっていたり腫れている場合は運動をせず、アイシングを行う。
- ・慢性痛の方は暖めながら行うと効果的。
- ・量は1日に10～20回程度を1～2セット。無理すぎないようにし、自分の体力に合わせる。
- ・運動を行った後、痛みが出たり強くなるようなら運動量を減らす。
- ・毎日継続する(少なくとも週に2～3回は行う)。

◆歩くときの注意点

- 杖** 杖を使う場合は、痛みのある足と反対の手で、杖をつきます。
- 階段** 階段は、昇りと降りて足の運びが変わります(膝への負担が軽くなります)。昇る時は痛みのない方の足から昇り、降りる時は痛みのある方の足から降りるようにしましょう。



ひざに痛みがある場合は、まず、整形外科の受診をお勧めします。
ひざについてのご相談は、整形外科やリハビリ(理学療法士)までお尋ねください。

