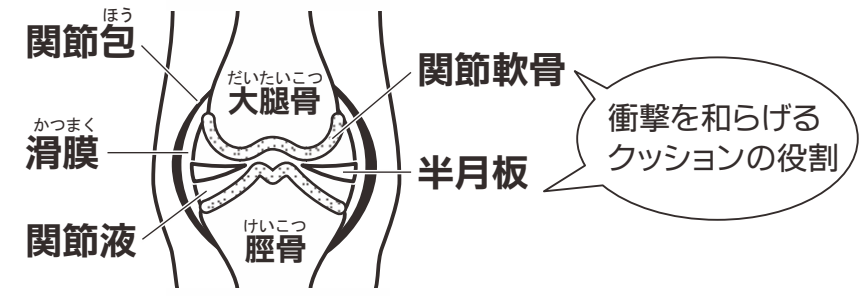


ひざの痛み

体重を支えているため 負担がかかる ひざ関節

ひざの構造を知る

ひざの組織には、衝撃を和らげるしくみが備わっています。



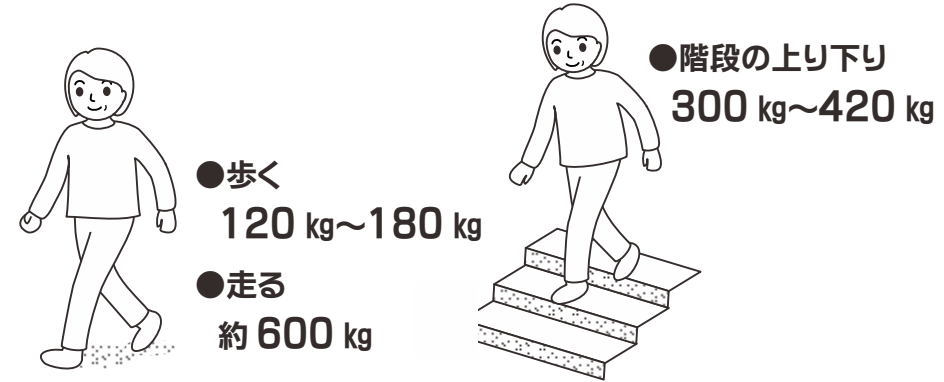
変形性ひざ関節症



ひざに加わる負荷は大きい

体重を支えているひざには、毎日大きな負担がかかっています。体を動かしたとき、周りの筋肉によって上下に引っ張られてますます負荷が加わります。

… 体重 60 kg の人の「片方のひざに加わる負荷」…



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

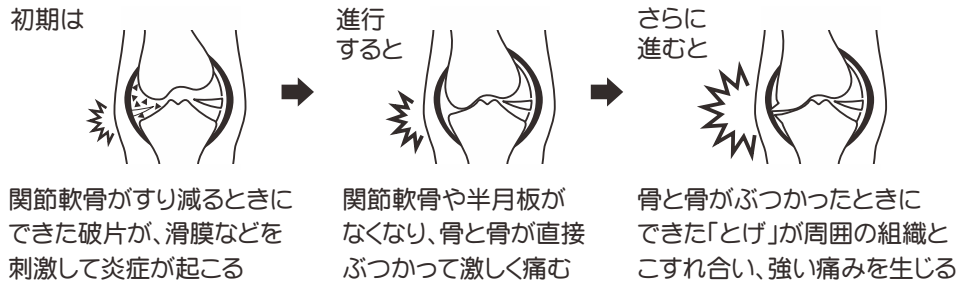
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

ひざの痛みの80~90%は 変形性ひざ関節症

痛みが起こるしくみ

変形性ひざ関節症は、大腿骨と脛骨の間にある半月板が傷み、関節軟骨がすり減ってしまうことで起こります。

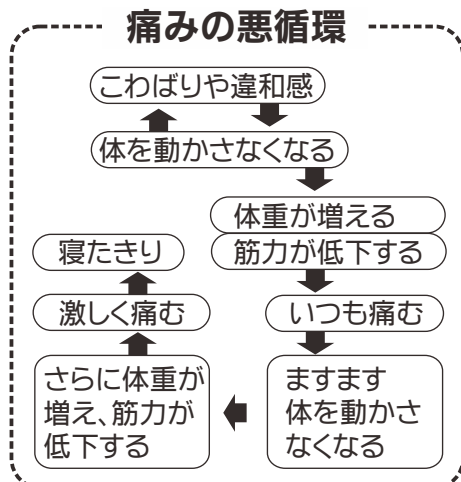


原因

変形性ひざ関節症の大きな要因は、加齢と肥満です。
また、運動が不足していると、かえって悪化させてしまいます。

ひざ痛 3大原因

- 加齢** 長い年月の負荷によって半月板が傷んだり関節軟骨がすり減る。
- 肥満** 体重が重いほどひざにかかる負荷が大きくなる。
- 運動不足** 筋力の低下。関節軟骨の栄養不足。関節が硬くなる。



症状

痛みの前触れ

変形性ひざ関節症の痛みが起こる前には、多くの場合「ひざがこわばる」「突っ張り感がある」「何となく動かしにくい」といった前触れがあります。

初期

「歩き始めに痛む」など、ひざを使う動作を始めるときに痛むのは、変形性ひざ関節症の初期の段階です。

進行すると

歩いている間、常に痛みが続きます。さらに進行するとひざの曲げ伸ばしがつらくなり、歩くのが困難になってしまいます。

前触れを見逃さず、できるだけ早めの対策が大切です

このような症状がある方は受診しましょう

朝起きるとき
ひざが痛い

天気が悪い日は
ひざが痛い

階段の上り下りが
つらい



ひざをまっすぐ
伸ばせない

正座するのが
つらい

立ったり座ったり
するときひざが痛い

変形性ひざ関節症の治療

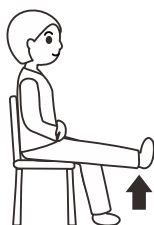
それぞれの病状に応じた治療の方法がありますが、まず始めに「病気を知る」「運動をする」「減量をする」ことが大切です。

運動療法

… 痛みを和らげる運動 …

変形性ひざ関節症の痛みにも最も効果的なのは運動療法です。医師の指導による適切な運動を続けて行くと、多くの場合2~3週間ほどで症状が軽くなってきます。

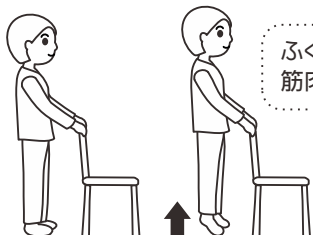
筋力トレーニング【1日3セット】無理のない範囲で行いましょう



太ももの前側の筋肉を鍛える

足首には力を入れない

いすに深く座り、右足を地面と平行になるようにゆっくり上げる。5秒間保って元に戻す。左右10回ずつ繰り返す。



ふくらはぎの筋肉を鍛える

いすの後ろに立ち、両手をいすの背について、両足のかかとをゆっくり上げる。5~10秒間保ち元に戻す。10回繰り返す。

ストレッチ

【1日3セット】無理のない範囲で行いましょう



ひざの可動域を広げる

仰向けに寝て右足のひざを曲げる。ひざの裏側を両手で持ち、体に引きよせる。5秒間保って元に戻す。左右20回ずつ繰り返す。



太ももの後ろの筋肉を伸ばす

床に座り両足を伸ばす。両手を伸ばして上体をゆっくり前に倒す。5秒間保って元に戻す。10回繰り返す。

※運動療法は医師の指導に従い、正しい方法で行いましょう。

変形性ひざ関節症の治療

薬・装具・手術など

運動療法や肥満の解消に取り組んでも痛みが改善しない場合は、薬を用いて痛みを和らげます。また、ひざを安定させて負担を軽くする装具や、患部を温めて血液の流れをよくする方法もあります。このような治療を続けても「歩くたびに痛む」「日常生活に大きな支障をきたす」という場合には手術を検討します。

装具

装具は、関節の変形そのものを治すことはできませんが、ひざの負担を減らし、痛みを和らげて動作を楽にします。整形外科の医師に相談し、自分に合ったものを使いましょう。

サポーター

ひざ関節を保温するタイプと、支柱で固定するタイプがある。



足底板

靴の中敷きタイプでO脚を矯正し、ひざにかかる負担を減らす。



機能的ひざ装具

プラスチックや金属製の枠組みで作られた装具で、ひざ関節の安定性を高める。



杖

歩くとき、体重を分散させて痛みを緩和する。脚全体にかかる負担を軽減し、安定性を高める。



手術の方法

手術療法では、ひざ関節の一部を削り取って人工の関節をはめ込む「人工関節置換術」が最も多く行われています。この他、ひざ関節内に小さな内視鏡を入れて、検査や半月版の治療などを行う「関節鏡手術」、頸骨を切って足の形を矯正する「骨切り術」などがあります。

人工関節



ひざへの負担を減らす工夫

… ウォーキング …

体を動かさないと、体重が増えたり筋力が低下し、痛みが慢性化してしまいます。症状を改善するにはウォーキングなどの運動が効果的です。

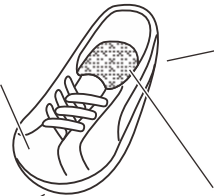
靴の選び方

つま先 幅にゆとりがあり、指を動かせるもの

かかとから移動した体重をつま先で受け止めて前に蹴り出す

靴底 着地の衝撃を吸収するもの

軟らかすぎず硬すぎず、適度なものがよい



かかと 低く安定したもの

かかたが高いと、着地するときひざに負担がかかる

中敷き 足のアーチに合ったもの

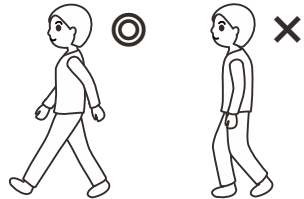
アーチは着地の衝撃を受け止めて、足を蹴り出すバネの役割をする



歩き方

かかとから着地し、つま先に体重を移動して親指を中心に地面を蹴り出す

×日本人に多い「ひざ歩き」
ひざを曲げ、上体を揺らしてヒョコヒョコと歩く「ひざ歩き」は、ひざに余計な負担がかかります。



背すじを伸ばしてあごを引き、肩の力を抜いた姿勢で歩く

GOOD!

「靴底のすり減り方でチェック!」



◎正しいすり減り方
歩き方が正しいと、親指の部分・外側・かかとが減る



中央+かかと
蹴り出しが弱く、足を引きずるように歩いている



つま先だけ
かかとだけ



内側だけ
X脚や内股で歩いている



体重移動がスムーズでなく、つま先やかかたに負担がかかっている



外側だけ
O脚やガニ股で歩いている

ひざへの負担を減らす工夫

… 日常生活 …

日常生活の何気ない動作でも、繰り返し行ったり長時間続けることで、ひざに大きな負担をかけてしまいます。姿勢や動き、生活スタイルを少し変えるだけで、痛みがかなり和らぐ場合があります。

立つ、座る

立ち上がるときは動作をゆっくりと



◎立ったまま作業をする場合は、低い台に片足を乗せるとよい

座るときはできるだけいすにする

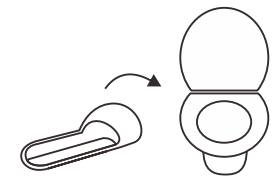


×正座
ひざへの負担が大きい

×横座り
ひざや腰への負担が大きく、ひざ関節がねじれてしまう

洋式の生活スタイルがおすすめ

和式のトイレ→洋式トイレにする
畳に座布団→いすとテーブルにする
布団で寝る→ベッドで寝る



杖の使い方

- ① 痛みのない足側の手で杖を持つ
- ② 杖を前に出し、痛みのある足を出す
- ③ 次に痛みのない足を出して揃える

T字杖の握り方

短い方に人差し指を掛け、中指との間に杖の首の部分をはさむ



- ◎痛みが強いときは歩幅を小さくする
- ◎慣れてきたら、杖と痛みのある足を同時にだしてもよい

