

浜 通 信

29年3月1日
41号発行



いよいよ花粉が飛んでまいりました。花粉症の方にとっては辛い季節の到来ですね。
今月は、先月に続き変形性膝関節症について、その治療法と予防を紹介します！



変形性膝関節症の治療法と予防について

治療法とは？

変形性膝関節症の治療は、痛みをとるとともに、膝が完全に曲がりきらない状態や伸びきらない状態を改善して、膝の機能を高め、病気の進行を遅らせることを目指して行われます。その方法は、症状の進行や痛みの程度によって異なります。

薬物療法



装具療法



温熱療法



運動療法



が基本となります。

これらの治療でも症状が緩和されない場合には外科的療法を行います。ここでは、訪問リハビリで行う事の多い運動療法の効果と家庭でも出来る予防法について紹介します！

運動療法の効果は？

筋肉の萎縮を防ぐ	筋力をつける事で関節への負担を減らす。
体重のコントロール	肥満による関節への負担を減らす。
関節内組織の新陳代謝亢進	膝周辺組織への栄養分がいきわたり、老廃物が排出される。
関節の機能を回復する	関節の動きを良くし、膝が完全に曲がり（伸び）きらない状態を防ぐ。
関節軟骨を再生する	関節軟骨が減っていても、軟骨細胞の新陳代謝がよくなると、細胞が活性化し繊維軟骨が再生しやすくなる。

予防法（日常生活での注意点）

出来るだけ膝に負担を掛けない工夫（正座をしない・トイレは洋式 等）や生活習慣（肥満にならない食生活や運動・膝の筋肉を衰えさせない）を身に着ける事が必要になります。自宅でできる簡単な大腿四頭筋（ふとももの前側の筋肉）を鍛える運動を紹介します！



膝をゆっくり伸ばします。
膝を伸ばした状態で5つ数え、ゆっくり下ろします。
左右10回行います。



膝を伸ばした状態で、足首の曲げ伸ばしをします。
左右10回行います。

※この運動は、筋肉を鍛えると同時に、関節軟骨の代謝も促進するので柔軟性が増し、膝が完全に曲がりきらない状態や、伸びきらない状態になるのを予防するのも効果的です。