



浜通り訪問リハビリステーション

膝関節の特徴



先月の股関節に引き続き、今月は膝関節についてご紹介します。関節というものは凹凸の関係になっているのが普通ですが、膝関節は通常の関節と違って凸凸の関係となっており本来であれば成立しない関節となっています。それが関節として成り立っているのは筋肉に加えて靭帯、半月板、関節包といった組織が関連して関節を安定させているからです。複雑な関節であるからこそちょっとしたズレの影響を受けやすく、さらにそのズレは上半身からも隣接している股関節・足関節からも影響を受け、加齢に伴って機能障害が起きやすい関節となっています。特に50歳代以降は痛みの症状として現れやすく訪問先でも膝痛で悩んでいる方に多く遭遇します。

膝の痛みの原因はO脚？筋力？それとも・・・

よく「O脚になって筋力も弱くなってしまったから痛くなった」という話を耳にすることがありますが、実は重度の変形性膝関節症になっても痛みの症状が無い人は多く、必ずしも原因とはなっていません。

他にも肥満、女性、喫煙、職業、運動歴、膝関節の外傷の有無、人種などが症状誘発因子としてありますが、近年になり**関節包の硬さは膝の痛みと関係が強い**ということがわかってきました。上の図の赤丸で囲んだ部位に関節包があり、これが硬くなるのを予防していくことでO脚になっても症状が生じにくい可能性が高くなります。そこで今回は簡単にできる関節包のストレッチ方法をご紹介します。

膝を伸ばす



正座をする



膝のお皿を動かす



※痛風やリウマチの診断がある方、関節に腫れや熱が出ている方は行わないようにしてください。

～10月から新しい事務員さんが入りました！～



名前：井上 古都(イノウエ コト)

ひとこと：10月より9時から13時までの午前中のみ勤務することになりました。利用者様とご家族の方の気持ちに寄り添いながらセラピストと一緒に生活のお手伝いが出来ればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

