

変形性膝関節症

膝の関節は、大腿の骨とすねの骨、軟骨などから構成されていて、軟骨のおかげで摩擦が少なく、関節がスムーズに動くようになっています。



軟骨の変形

加齢、あるいはO脚、X脚などの構造上の問題によって、軟骨は徐々に弾力性がなくなったり、擦り減ったりして、いわゆる変形が起こり、膝に痛みが出現するようになってきます。

変形性膝関節症は、過体重の女性に比較的多く見られるのが特徴です。

症状

変形性膝関節症では、椅子からの立ち上がりや歩き始め、階段の下りが痛い、正座ができないなどの症状が見られます。時には痛みだけでなく、膝の関節内で炎症が起こって腫れることもあります。

治療

膝に負担がかかったままだと、なかなか症状は治まりません。痛みのある間は、安静、もしくは過度の運動は避けましょう。その他、膝を冷やさないようにサポーターを使うことも有効です。膝が腫れた痛みが続く場合には、関節内にステロイド剤を注射することもあります。

運動療法

変形性膝関節症では、過体重や大腿の筋力低下によって、膝関節へ多くの負担がかかります。さらに膝の痛みのため、膝周りの筋肉を使うことができず、筋肉は委縮し、筋力も低下します。筋力が低下すると、ますます膝に負担がかかるという悪循環に陥ります。

これらの症状を克服するには、**膝に負担をかけずに、膝周りの筋力を強化**することが大切です。

ウォーキングは膝に負担がかかるので、痛みのある時はあまりおすすめてできません。しかし水中ウォーキングは浮力によって膝への負担が少なくすむだけでなく、水の抵抗によって膝周りの筋肉を鍛えることができます。

また、**エアロバイク**によるトレーニングも水中ウォーキング同様、膝への負担が少ないため、有効な方法です。

《エアロバイク》

エアロバイク(自転車こぎ)は、歩行やジョギングのように、着地をすることがないので、膝への負担は比較的少なくすみます。ペダルが一番離れた時に、膝が少し曲がるように、サドルを調節し、あまり前傾姿勢にならないように注意しましょう。

また自宅で行えるトレーニングとして、**チューブを使ったレッグエクステンション**も有効です。過体重の場合は、膝への負担を減らすために、体重を落とす必要があります。

自分でできる！《レッグエクステンション》

- ① チューブを脚にかけ、いすにつなぎます。チューブがトレーニング中にずれる場合は、足に巻き付けるようにします。
- ② いすに座り、息を吐きながら脚を伸ばします。膝を無理に伸ばしすぎないように気を付けましょう。

- ③ この時、大腿四頭筋(腿の前の筋肉)が収縮しているのを、手で触って確認してみてください。息を吸いながら、ゆっくりと大きな円弧を描くように、脚を戻します。力を抜いて、ストンと落とさないようにしましょう。



※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。