

変形性膝関節症

へんけいせいひざかんせつしょう

太ももの筋肉を鍛えて痛みを和らげましょう

変形性膝関節症は、年齢を重ねることや、膝への負担をかけ過ぎることによる

膝関節の軟骨の劣化が原因といわれています。

膝関節は、袋のような構造をしています、

滑膜かつまくという膜が袋の内側を覆っています。

膝関節の軟骨が劣化することで、

表面から小片が剥がれ落ち、

滑膜を刺激して炎症を引き起こします。

これが滑膜炎と呼ばれ、膝が痛くなる理由です。

劣化した軟骨を元に戻すことはできませんが、

上手に膝と付き合うことで、手術に至らずに済むことが大半です*。

大切なのは、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋だいたいしつとうきん)を

鍛えることと、体重のコントロールです。

大腿四頭筋は、簡単な体操で鍛えることが可能です。

図のように椅子に座って脚を持ち上げ保持することや、

浅いスクワットなどをしてみてください。

ご自身で太ももの筋肉に触れ、体操をする際に太ももが硬くなっていることを確かめながら行うとよいでしょう。

*症状が緩和しない場合に手術が適応となることもありますが、対象となるのは患者さんの5%程度とされています。



図：大腿四頭筋を鍛える体操の例