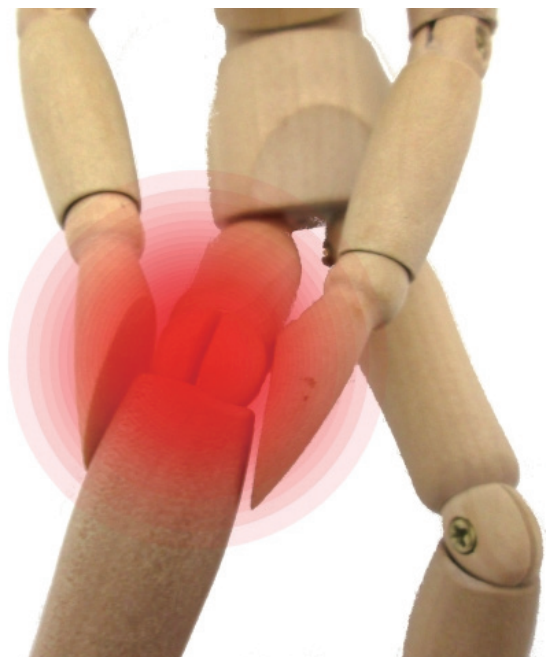


変形性膝関節症ってどんな病気？

へん けい せい
変形性
しつ かん せつ しょう
膝関節症
ってどんな病気？



横浜市立脳卒中・神経脊椎センター

歳を重ねても、運動で元気に

変形性膝関節症

ひざの軟骨がすり減り、骨と骨の間隔が狭くなることで痛みが出る病気です。加齢による発症が多く、肥満や運動不足なども原因にあげられます。

治療せずそのままにしておくとひざが変形し、歩くことが困難になります。

少しでもひざに違和感を覚えたら、すぐに整形外科を受診してください。早めにケアをし、健康な状態を長く保ちましょう。

治療法

まずは日常生活で正座をしない、減量するなどひざに負担をかけないことが大切です。また、ロコトレのような運動療法や薬や注射での治療、ひざを温める温熱治療があります。

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

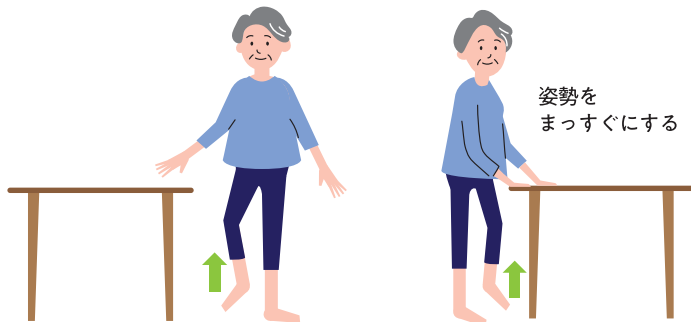
いつまでも元気な足腰でいるために、転倒予防や骨折予防のために行う運動です。ご自身にあった安全な方法で、無理せず行いましょう。

バランス能力をつけるロコトシ

片足立ち

左右1分1セット、1日3セット

- 1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- 2 床につかないように片足を上げます。

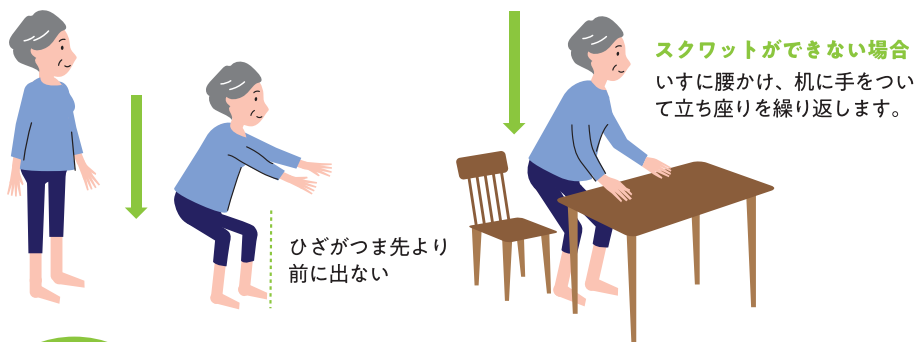


足の筋力をつけるロコトシ

スクワット

5～6回1セット、1日3セット

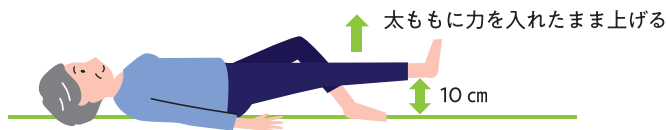
- 1 足を肩幅に広げて立ちます。
- 2 おしりを引くように2～3秒間かけてゆっくりひざを曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝痛体操

左右10回1セット、1日3セット

- 1 仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて足を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5～10秒止め、ゆっくり下ろします。



患者さんに適した手術を

手術のタイミング

- 運動や治療を続けても痛みが続く
- 連続して500mしか歩けない
- 階段の上り下りが困難
- ひざが伸びない、曲がらない

こうした症状がある場合には、手術治療を考えることになります。

手術にはひざの形を整える高位脛骨骨切り術や人工の関節に置き換える人工関節置換術があります。重症度や患者さんの年齢、活動の程度などで手術が選ばれます。

脳卒中・神経脊椎センターでは

CT や MRI などの検査機器を用いての診断と手術支援ロボットによる手術が可能です。また、手術後翌日からのリハビリで、住み慣れた地域に速やかに戻れるよう力をいれています。



ひざの痛みで
悩まれている方は
ご相談ください。

作成年月：令和5年6月

制 作：横浜市立脳卒中・神経脊椎センター

電 話：045-753-2500

監 修：齋藤 知行

(病院長、横浜市立大学名誉教授)