

# 「変形性膝関節症」

～病態と予防法について～



西城市民病院 理学療法士  
海渡 聡子

変形性膝関節症は加齢とともに罹患率が高く、悩んでいる方も多くおられると思います。今回は、予防法を中心に紹介します。

## 変形性膝関節症とは？

### ● 症状は？

立ち上がりや歩き始めなどに膝に痛みを感じ、進行してくると膝の周りが腫れたり、水が溜まったりします。痛みの多くは膝の内側に起こります。

### ● 原因は？

加齢による筋力低下とそれに伴う姿勢変化や肥満による一次性、先天的形態異常や外傷による二次性があります。

これらの原因により関節構造が正常に保たれなくなると、膝に痛みが起これる重要な筋肉に力が入りにくくなり、筋力が

低下し、さらに膝関節構造に異常を起すといった悪循環になります。

### ● 治療法は？

病状により治療方法は異なり、①保存療法(薬物療法、運動療法、装具療法)、②手術療法があります。

## 変形性膝関節症の予防法

### I. 筋力強化とストレッチ

重要なポイントは、太もも前面にある大腿四頭筋を強化することと、後面にある大腿二頭筋と下腿三頭筋をストレッチすることです。

椅子に座って膝関節を片側ずつ伸ばし、同時に足首をおこして5秒間保つことで、これらの筋肉の運動ができます(図1)。座ってすることが難しい方は仰向けに寝て、膝の裏に枕などを置き、それを膝の裏で押しながら、同時に足首をおこしましょう(図2)。(注/腰部等に疾患がある場合の運動方法は専門機関へご相談ください)

その他、横向きに寝て上側の脚をあげることで、脚を支える

ための筋肉(中殿筋)を鍛えることができます。

以上、一般的な運動方法を紹介しましたが、その他にもさまざまな筋肉の訓練方法があります。また、個人に合わせた運動方法を取り入れたほうが良い場合もあります。

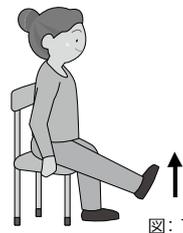


図:1

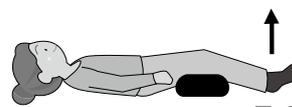


図:2

### II. 正しい歩き方

日ごろから膝関節を大切にすするためには、正しい歩き方で脚の筋肉を有効に使うことです(図3を参照)。

①姿勢がゆがまないよう保ちながら歩くこと。

②振り出した脚は、かかとから着地すること(大腿四頭筋の強化)

③かかとが接地してから反対側の脚が前へ振り出されるまでの間に、上体が接地した脚の真上に移動するまでの間、膝

を伸ばしたままで維持すること(脊柱起立筋、大殿筋などの強化)。

④肘は軽く曲げて前後に振りながら歩くこと。

以上に気をつけてもらうことで重要な筋肉を鍛えながら歩くことができます。

ウォーキングシューズは、つま先が曲がりやすいものを選ぶと良いでしょう。

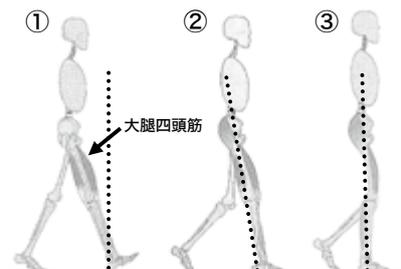


図:3

### III. その他の予防法

肥満は、関節への負担が増すので、体重管理に心がけましょう。痛みがある場合、長時間のウォーキングは避けて関節に負担のかからない運動をしましょう。プールの中での運動がお勧めです。