



# 変形性膝関節症

## 病態と症状

膝関節の軟骨がすり減り、関節に炎症や変形を生じ痛みなどが起こる病気です。

## 診断

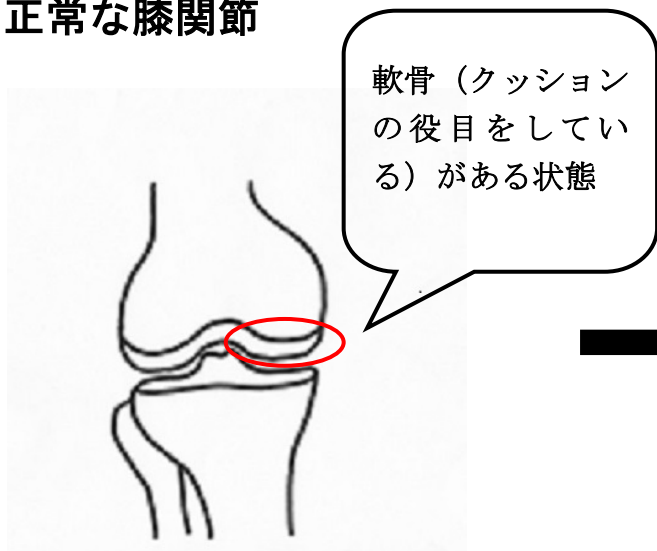
視診・触診やレントゲン撮影・MRI 検査など行い診断を確定します。

## 治療

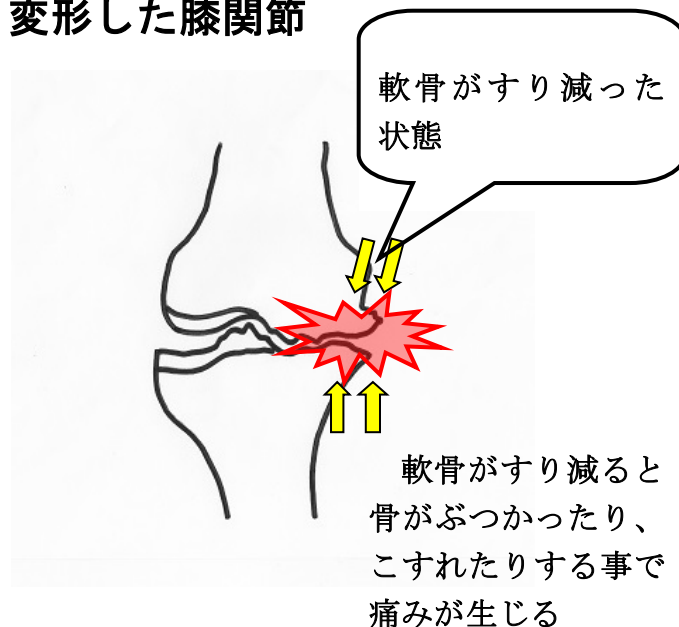
保存療法⇒薬、注射、温め（※熱感があれば冷す）、運動療法。

手術療法⇒人工膝関節置換術（人工の関節に置き換える手術）を行います。

## 正常な膝関節



## 変形した膝関節



## 膝痛の悪循環

膝が痛いからといって動かさないでいると、膝のまわりの筋肉は少しずつ弱くなります。膝が弱くなると、ちょっとした刺激でも痛みを感じるようになり、さらに使わなくなってしまう。

使わない ⇒ 弱くなる ⇒ 痛みが増加 ⇒ 使わない

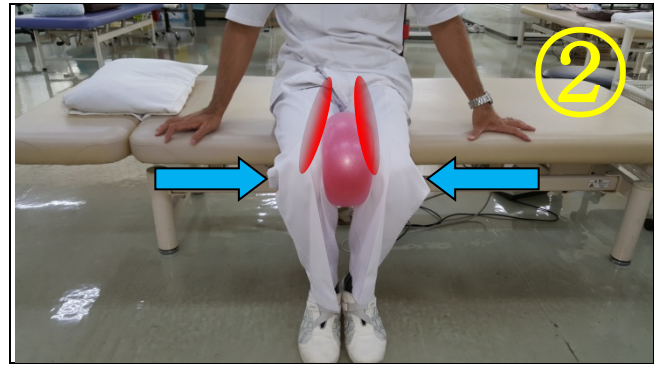
## 膝痛の良循環

症状に合わせて活動量を少しずつ高めていき、筋肉を鍛える事で関節の負担を減らすことが大事です。

よく使う ⇒ 強くなる ⇒ 痛みが軽減 ⇒ よく使う

## ホームエクササイズ

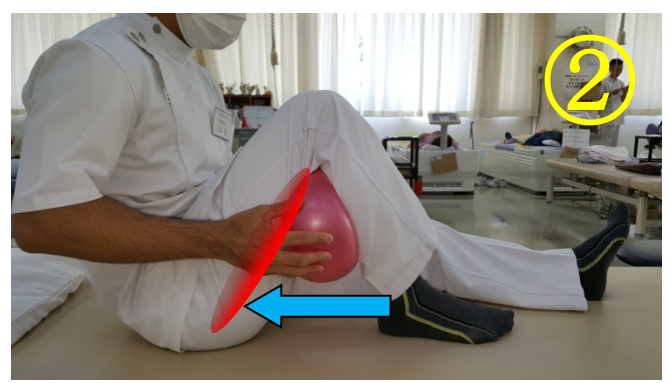
※太もも「内側」の筋肉を鍛えます



① 椅子などに座り、軽く曲げた両膝関節の間にボールをはさみます。

② 腕で上半身を支えましょう。ボールを両方の膝ではさみ、5秒間数えます。

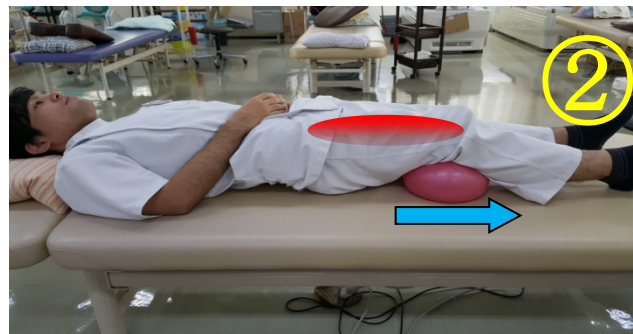
※太もも「後ろ」の筋肉を鍛えます



① 片方の膝を曲げ、膝の裏にボールを置く。

② 膝の裏でボールをはさみ、5秒間数えます。

※太もも「前側」の筋肉を鍛えます



① 膝の裏にボールを置く。

② 膝の裏でボールを押しつけて、5秒間数えます。

※太もも「外側」の筋肉を鍛えます



① 横向きに寝て、上半身は片方の腕で支えます。

② 足を床と平行になるように上げます。上げた状態で5秒間数えます。

\*何かわからないことが御座いましたら当院まで御来院下さい。