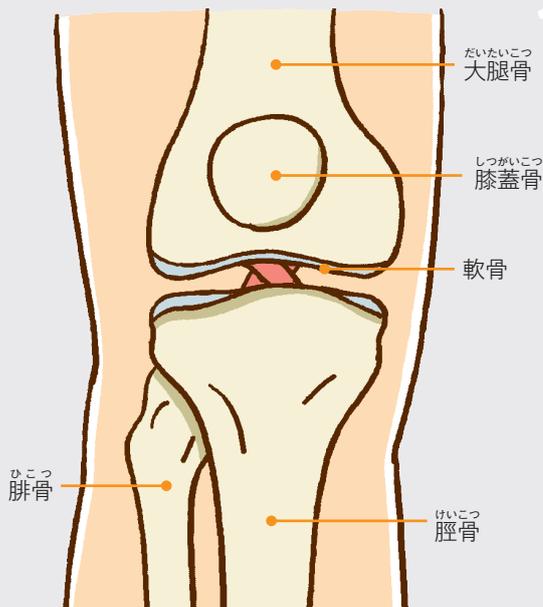


加齢とともに
痛みが出やすくなる

「膝痛」

お茶の水整形外科院長 銅冶 英雄

【どうや・ひでお】医師、整形外科専門医、リハビリ専門医。アメリカ、オーストラリアの病院でリハビリを学び、2010年よりお茶の水整形外科院長。著書に「3万人のひざ痛を治した痛みナビ体操」(アチーブメント出版)など多数。



膝の痛みが及ぼす影響

膝の痛みがまんしながら走っているランナー、「運動したいのに膝が痛くてできない」と悩んでいる人、長年痛みと付き合い「もう手術するしかない」と言われている人など、年齢を重ねるとともに、膝の痛みに悩まされている人は世の中にたくさんいます。

膝は体重を支え、立つ・座る・歩くといった日常の様々な動作を可能にすると同時に、地面から体へと伝わる衝撃を吸収する役割を果たしています。膝に痛みがあると、激しい運動はもちろん、歩く・しゃがむ・階段を上り下りするといった日常生活動作までもが支障をきたすようになります。その結果、活動量が落ち、足腰を支える筋肉の減少につながっていく恐れもあります。一生自分の脚で歩くためには、膝の健康の維持が不可欠です。

要因は軟骨のすり減り・動きの悪さ

膝関節とは、「太ももの骨である大腿骨」「膝のお皿ともいわれる膝蓋骨」「すねの内側の骨である脛骨」「すねの外側の骨である腓骨」の4つの骨が組み合わさった関節のことで、これらの骨と骨の間には軟骨があります。膝の痛みは、この軟骨にすり減りや動きの悪さが生じているときに現れます。

膝関節を構成する4つの骨の間にある軟骨には弾力性があり、骨同士の摩擦を和らげる役割を担っています。これにより、膝を滑

変形性膝関節症



らかに曲げたり伸ばしたりできるのです。

膝の軟骨がすり減ると、関節の動きが悪くなるために炎症が生じて、痛みを感じるようになります。また、症状が進むと膝関節が変形してきますが、この状態を「変形性膝関節症」と呼びます。軟骨のすり減りは、O脚やX脚と呼ばれるもとの足の変形や、膝の怪我が要因になることがあります。明らかでない要因のないこともあり、いわゆる加齢現象と言われることもよくあります。

膝関節に変形があっても、痛みをあきらめる必要はありません。適切な体操を行うことによって、改善することができます。自分の痛みに合った体操を実践し、習慣づけるようにしましょう。体操には、膝の痛みを緩和するだけでなく、膝の不調に伴う可動域(膝の関節を動かすことのできる範囲)の制限をとる効果などがあります。日常の動作がスムーズになるとともに、膝の痛みを予防する効

体操を行う前に、まず確認すべきこと



体操をやっては
いけない症状

- 怪我をしてから膝が痛い。
- 発赤を伴って膝が痛い。
- 歩けないくらい膝が痛い。



痛みに注意しながら
体操を行う症状

- 関節リウマチで治療中。
- 人工膝関節手術を受けた。
- ステロイドホルモン剤を飲んだことがある。

② 膝曲げ体操

- ① 痛むほうの足を踏み台や椅子の上のせて、両手は膝の上に添える。
- ② 膝を前方に突き出すように身体の重心を前方に傾けて、ゆっくり膝を曲げる。
- ③ 膝を曲げきったら、その状態を1～2秒間キープする。
- ④ 元に戻す。



肩から腰、かかとまでが、一直線になるようなイメージ



腰を曲げては効果はない



(1日約5～6セット) 行います。

タイプ診断が決まったら、それぞれの体操を10回で1セットとし、痛みが強い日は1～2時間おき(1日約10セット)、日常的に耐えられる程度の痛みであれば3～4時間おき(1日約5～6セット) 行います。

膝曲げ体操を取り入れることで、膝の痛みを改善・予防する効果が期待できます。タイプ診断が決まったら、それぞれの体操を10回で1セットとし、痛みが強い日は1～2時間おき(1日約10セット)、日常的に耐えられる程度の痛みであれば3～4時間おき(1日約5～6セット) 行います。

① 膝伸ばし体操

- ① 椅子に浅く腰をかけ、痛むほうの脚を軽く前に伸ばす。
- ② 膝のお皿部分のすぐ上に両手の平を当て、大腿骨の垂直方向にゆっくり押す。
- ③ 膝を伸ばしきったら、その状態を1～2秒間キープする。



果も期待できます。

まず、自分の膝の痛みがどのタイプかをチェックしますが、「膝を伸ばして痛みを和らげるタイプ(①伸展改善タイプ)」と「膝を曲げて痛みを和らげるタイプ(②屈曲改善タイプ)」の2種類があります。

①伸展改善タイプ…デスクワークで長時間椅子に座りっぱなしの人や、和室で畳に座ることが多い人など、日常生活の中で膝を曲げている時間が長い人におすすめの体操です。普段の生活習慣とは逆の動きである膝伸ばし体操を取り入れることで、膝の痛みを改善・予防する効果が期待できます。

②屈曲改善タイプ…立ち仕事などで脚を伸ばしている時間の多い人にオススメの体操です。普段の生活習慣とは逆の動きである膝曲げ体操を取り入れることで、膝の痛みを改善・予防する効果が期待できます。