

8

August

リハビリ新聞

膝の痛みについて？

膝が痛い…軟骨がすり減っているかも

膝の痛みで整形外科を受診したときに、変形性膝関節症と診断された方もいるのではないのでしょうか。実は高齢の方の場合、この変形性膝関節症と診断されることがほとんどなのです。

変形性膝関節症は、**老化現象により徐々に軟骨がすり減ってしまうことで痛みが発生する病気**です。

特に立ち上がりや歩き始めなどの体重がかかる行動をするときに痛みが発生します。

軟骨は血管がありませんので、**一度すり減ってしまった軟骨は治療やサプリメントで増えたり回復したりすることはありません**。

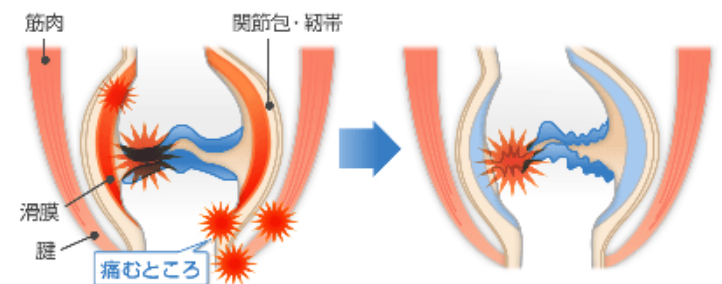
整形外科治療で打つヒアルロン酸注射やサプリメントはあくまで関節を保護して症状の進行を遅らせるためのものになります。

膝の曲げ伸ばしで痛みが発生することで、正座ができない・階段を下るときが辛いなど、日常生活に制限や苦痛が出る場面もあるでしょう。

そんな困った状態を整形外科での治療やサプリメント以外でも、日常生活の中に軽くするヒントがあるのです。



[関節が痛む原因(段階別)]



軟骨がすり減り、炎症が起こって痛い

骨がぶつかって痛い

イメージ図

膝の痛みがあるときに避けたい生活習慣

1. 正座をする

痛みがある方は正座の姿勢を避けているかと思いますが、まだまだ床に座って生活する方は多いもの。床に座るとつい正座になってしまうことがあるでしょう。

実は正座の姿勢をとることで、すり減った膝の軟骨をさらにすり減らしてしまうのです。

床に座る習慣がある方は、できれば椅子に座る、洋式の生活様式に切り替えるのがよいでしょう。

2. 階段を下りる

自宅内でもそうですが、外出先で階段を下りる場面があるかと思います。

階段を上るときは問題がありませんが、下りるときは体重の 7 倍の負荷が膝にかかります。

この負荷が、軟骨を減らす原因になるのです。

駅やデパートの移動で下りるときは、遠くてもエレベーターやエスカレーターがある場所まで移動しましょう。

自宅は仕方ありませんが、「外では下りの階段は使わない」くらいの心構えしているとよいでしょう。



膝の痛みがあるときに避けたい生活習慣

3. 肥満を放置する

人は立つときや歩くとき、下半身で体重を支えています。

先述したとおり、階段を下りるとき、膝には体重の7倍の負荷がかかります。

体重が標準体重を超えている人ほど、膝の軟骨を自分の体重ですり減らすことになります。

実際に、整形外科では減量した後に膝の痛みが軽減したという方もいらっしゃいました。

肥満そのものが膝への負荷になっているのです。



4. 運動をしない

膝の痛みがあると、健康のためのウォーキングも、「歩くだけで痛いから…」と避けてしまいがちです。

膝が痛いからといって自宅でじっとしていると、膝だけでなく、下半身全体の筋力が低下します。

平地を歩くことで軟骨がすり減ることはほとんどないので、ウォーキング自体が膝の負荷になることはありません。



膝が痛いときの運動療法の一例

膝の軟骨は増えないため、その周囲の筋力を強化して膝を支える力をアップする必要があります。

また、痛みの原因が関節の硬さで起こることもあるので、ストレッチをするのもよいでしょう。

今回はおすすめのストレッチを3つご紹介します。

1. 太ももの前の筋肉を鍛える

椅子に浅く腰かけます。

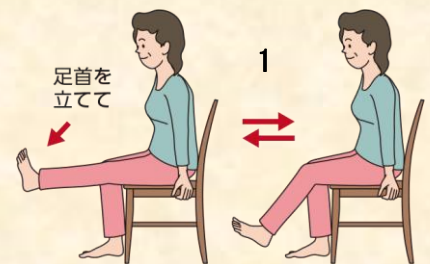
片方の足を床のほうに伸ばし、片方の足を90度に曲げます。

伸ばしたほうの足を膝と同じ高さまで上げます。

このとき、5～10秒ほど数えます。

足を戻します。

交互に20回ずつ、朝晩2回行いましょう。



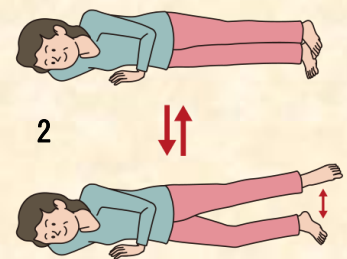
2. 太ももの横の筋肉を鍛える

横向きに寝て、上側の足を伸ばしたまま、またを開くようにゆっくり上げます。

5秒間動きを止めます。

このとき、呼吸は止めないようにしましょう。

そのあと、上げた足をゆっくり下ろします。

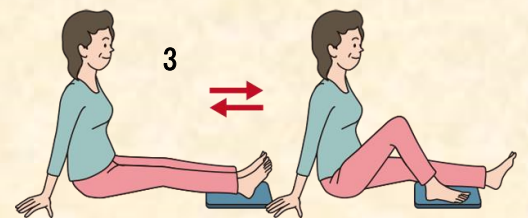


3. 膝の曲げ伸ばしをよくする運動

床に膝を伸ばして座り、踵を伸ばして足の下にタオルを敷きます。

踵をゆっくり滑らせて、膝をできる限り自分のほうに曲げます。

踵をゆっくり滑らせて、膝を伸ばします。



膝を悪くしないためには、関節に負担をかけないこと

関節本来の機能を維持することが大切です！

階段を下りるときに膝が痛いのは、加齢性的変化により軟骨がすり減っているのが原因です。

すり減った軟骨は再生しないので、できる限り痛めないように大切にする必要があります。

それと同時に、周囲の下肢の筋力を鍛えることで、痛めた膝の機能を補ってくれることもあります。

毎日の生活の中で、膝の軟骨を少しでも維持できるように心がけていきましょう。

