

変形性膝関節症と運動療法



はじめまして。理学療法士の日詰です。今回は、変形性膝関節症に対する運動療法の効果についてお話ししたいと思います。

まず、変形性膝関節症とは、年齢を重ねるにつれて膝の軟骨がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに関節の変形が起こる病気で、中高年者のいわゆる膝の関節痛のことを言います。臨床症状は、膝関節のこわばる感を初徴とするものが多く、長く座った後に立ち上がった時の痛みや、膝の伸びにくさ、膝の内側や、お皿の周辺の痛み、などの症状がみられます。変形性膝関節症は、全成人の24%が罹患するといわれており、60歳以上では男性の9.6%、女性の18%が、変形性膝関節を有していると報告されています。危険因子として、加齢、肥満、大腿四頭筋の筋力低下、半月板・靱帯の損傷、重労働、スポーツ活動などが考えられています。

変形性膝関節症の治療として、変形が軽度の場合は運動療法、装具療法、薬物療法、注射療法などが行われます。運動療法には、大腿四頭筋の筋力強化運動、関節可動域練習、バランス練習などがあり、これらの運動は日常生活活動が改善する可能性が高いと報告されています。また、運動療法は鎮痛薬とほぼ同等の効果が示唆されています。

中等度から重度の変形性関節症の場合は、痛みや運動機能が改善したという報告がある一方で、悪化したという報告もあるようです。そのため、中等度から重度の場合は運動療法が有効とはいきませんが、適切に行うことで効果が期待できるのではないかと考えられています。今回は、多くの運動療法の中から、皆さんが自宅でも行いやすいものを3つ紹介していきます。図を参考にしながら、行ってみてください。

まずは、**ふくらはぎのストレッチ**です

(図1)。ふくらはぎの筋肉は、踵のアキレス腱から膝の裏までつながっています。そのため、ふくらはぎが硬くなると、膝が伸びにくくなったり、足首の動きが硬くなったりするので、しっかり伸ばしていきましょう。

続いて、セティングと言われる、太ももの前の**大腿四頭筋のトレーニング**です (図2)。

膝の腫れや痛みを繰り返している人は、この大腿四頭筋が痩せて細くなり力を入れるのが苦手になります。また、それに伴い膝が伸びにくくなってきます。これを改善するために、太ももがしっかり硬くなるように意識して行いましょう。次に、お尻やもも裏の筋肉を鍛える、**ヒップリフト**です (図3)。お尻の筋肉を鍛えることで、歩く際に膝が安定してきます。この運動では、腰を反らす力で行うのではなく、お尻の力で上げることを意識してみてください。

皆さん、うまくできましたか。痛みがある場合は、症状が悪化してしまう恐れがありますので、痛みのない種目を選んで

行いましょう。

今回は、変形性膝関節症の理学療法ハンドブックから3種類の運動を紹介しました。他にも運動の種類がありますので、興味がある方は理学療法士協会のホームページよりダウンロードしてみてください。

膝関節に負担がかかる原因として、多くの要因があります。筋力が弱いタイプ、柔軟性が低いタイプ、股関節の動きが悪いタイプ、足首の動きが悪いタイプなど、その他にもたくさんのタイプが存在します。理学療法士は、体の状態を評価し膝に負担がかかっている要因を見つけ出すことで、一人一人の体に合わせた運動療法プログラムを提案します。膝に痛みや不調を感じている方は、ぜひ医師・理学療法士にご相談ください。

introduction

理学療法士
日詰 和也 様

ふるかわ整形外科クリニック



図1. ふくらはぎストレッチ

前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチの時間：30秒
※かかとを床から離さない。



図2. 大腿四頭筋セティング

強度低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。
※反対側の膝は立てる



強度強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ちあげ、戻します。



図3. ヒップリフト

強度低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。
※膝は90度程度に曲げて立てる



強度強め

強度低めの動作を片足で行います。
※片足をまっすぐに伸ばす

