

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



リハビリテーション室 鈴木洋平

第8話 日常の膝の痛みについて考えよう！

今回は中高年者の方の日常生活でよくある膝の痛みについて、その仕組みや簡単な運動をご紹介します。

現在、変形性膝関節症(以下、膝OA)の有病者数は約2,530万人、有症状患者数は約800万人と推定されています。男女比としては、男性42%、女性61.5%であり、介護を要する原因の上位を占めます。そのため、予防や対処法が求められています。

膝OAとは、膝の軟骨が傷つくことで、関節に炎症が起こり、痛みが生じる病気です。症状として、立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時の痛み、正座や階段の昇降困難、変形が目立ち、膝が伸びず、歩行が困難になります。膝OAの原因として、体重増加、筋力低下、加齢、生活習慣などが示されています。

①体重について

歩行では体重の約3倍、階段昇降には体重の5倍が膝に加わります。そのため、体重が増加する事で関節への負担が増しやすくなります。

②筋力について

歩行や立ち上がり動作において太ももの大腿四頭筋は大切です。また、膝関節内にかかる負荷の緩衝作用も担っているため、この筋力が低下すると、関節への負荷が増大し、痛みを生じやすくなります。

③生活習慣について

女の子座り(とんび座り)や正座なども膝への負担を高めます。

すいと言われていきます。さらに、女性が履くハイヒールや足に合っていない靴なども膝への負担は多くなると言われます。重いものを持つなどの労作業も膝OAのリスクとなります。

④加齢について

加齢とともに日々の活動量が低下していくことで、上記で挙げたように体重増加や筋力低下が生じてきます。これにより関節への負担が増加し、軟骨の磨耗、関節変形(O脚)が進行し、膝痛を生じてきます。

診療場面で患者さまから「痛いのは歳だからしょうがない」などを言われることがあります。確かに加齢と止める事はできませんが、体重!! 筋力!! 生活習慣!! は改善できます。それによる膝痛予防や痛みの軽減も見込めます。さらに生活の中で、足に合った靴を正しく履くことや、その靴へインソールを入れることにより膝痛の軽減も期待できます。

今回は膝痛の予防や進行予防に関する運動として、自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチをご紹介します。

日頃からの小さなことで予防・改善できることは紹介以外にも多くあるので、実践してみてください。



①膝伸ばし

(回数:30回)

- 1)椅子に深く座り、膝を伸ばす
- 2)5秒静止する



②ちょいまげ

(回数:10回)

- 1)肩幅に足を開く
- 2)膝を軽く曲げる
- 3)上半身はまっすぐ、前に倒さない



①ふくらはぎストレッチ

(回数:30秒5回)

- 1)つま先を壁に引っ掛ける
- 2)太ももを壁につけるように前へ