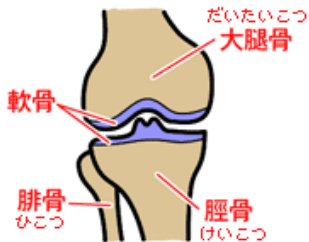


## <当院での膝のリハビリ>

### 【変形性膝関節症】

変形性膝関節症とは、膝の関節軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みなどが起こる疾患です。

#### 正 常



正常な膝関節の表面は軟骨で覆われています。  
軟骨は衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしたりしています。

#### 変形性ひざ関節症(初期～中期)



##### (初期)

- ・状態：軽度の関節軟骨の磨耗が生じる
- ・症状：自覚的な症状はほとんどなし

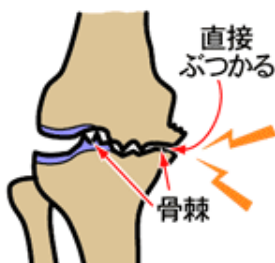
##### (中期)

- ・状態：軟骨の磨耗がある程度進む
- ・症状：関節炎が生じる



- ①膝を曲げ伸ばした時の痛みがでてくる  
例) 動き始め、階段の上り下り、正坐など
- ②膝の曲げ伸ばしの制限が起こる
- ③関節に「みず」がたまる (関節水腫)

#### 変形性ひざ関節症(進行期)



##### (進行期)

- ・状態：軟骨の磨耗がさらに進み関節の土台の骨（軟骨下骨：なんこつかこつ）が露出したり、骨棘（こつきょく）といった骨そのものの変形が生じたりします。
- ・症状：①強い痛みがでてくる  
(膝を動かしたり立って歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため)
- ②膝の曲げ伸ばしの制限も強くなる

## <リハビリ>

- ①膝を支える筋肉を強化
- ②関節軟骨に適度な負荷をかける

### ①膝周囲の筋肉を鍛える運動（入浴エクササイズ）

当院では、お風呂の湯船につかって行う『入浴エクササイズ』を指導しています。

（利点）

- ①膝を温めた状態で行える
- ②お湯の浮力によって無理な負荷をかけずにすむ



（方法）

- ①浴槽の後ろの壁に背中をつけます。
- ②両足の裏を浴槽の壁にしっかりと当てます。
- ③浴槽の前の壁を両足で押します。  
膝を伸ばすように3秒間位足に力を入れ、力をぬきます。  
これを20回程度繰り返します。

※注意点

水分補給をしっかりと、ぬるめのお湯で行いましょう！！



太ももの前にある膝を伸ばす筋肉と太ももの後ろにある膝を曲げる筋肉の両方を同時に強化



膝にかかる負担を軽減！！

### ②日常生活の指導

- ・正座をさけましょう。
- ・膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くしましょう。
- ・洋式トイレを使用しましょう。
- ・肥満であれば減量をしましょう。