

発行：はつらつ編集局
発行日：平成 24 年 8 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：はつらつ編集委員
お問い合わせ：0135-23-3126



研修医リレーコラム50 「歩きたいけど膝が痛くて・・・」

この 1 カ月、こんな声を多くの方から聞きました。

変形性膝関節症とは

その名の通り膝が変形して痛みが出る病気で、厚生労働省の報告では日本に膝痛を訴える人が 1000 万人、痛みはまだ出ていないがレントゲン上変形が見られる人は 3000 万人もいるとのこと。

治療法については手術、鎮痛薬や関節内注射など薬物療法、装具療法、肥満改善もありますが、今回は自分で出来るリハビリについてお話します。その上でまずは一番典型的な変形性膝関節症のメカニズムをご説明します。

変形性膝関節症のメカニズム

健康な関節軟骨は弾力性に富み、表面は大変滑らかですが、関節に老化が始まると関節軟骨は水分を失ってきて、弾力がなくなります。そこに過度な負担がかかると、軟骨はすり減り、更に負荷、磨耗が続くと関節全体の変形が起こってきます。具体的には立つ時や歩く時も膝をまっすぐ伸ばせなくなり、かつ O 脚（がに股）になります。（X 脚の人でも稀にいます）膝が外側にグラッと動く現象（側方動揺）が出て、歩幅は狭くなり、歩くのが遅くなります。また、変形すると余計に膝にかかる力が増えて更に変形がひどくなります。

変形性膝関節症のリハビリ

以下の 3 つが殆どの方に効果があり寝たままでも出来る方法です。

- ①膝を伸ばして上へ上げる（図 1,2）
- ②股を閉じる（図 3）
- ③膝を下に押し付ける（図 4）

回数は 1 セット 10 回ずつで 1 日 3 セットが目安です。

スクワットは確かに大腿四頭筋が鍛えられますが、大腿膝蓋関節（膝構造の○部）に普段の 7 倍力（体重の 3.5 倍）がかかるのであまりお勧めしません。

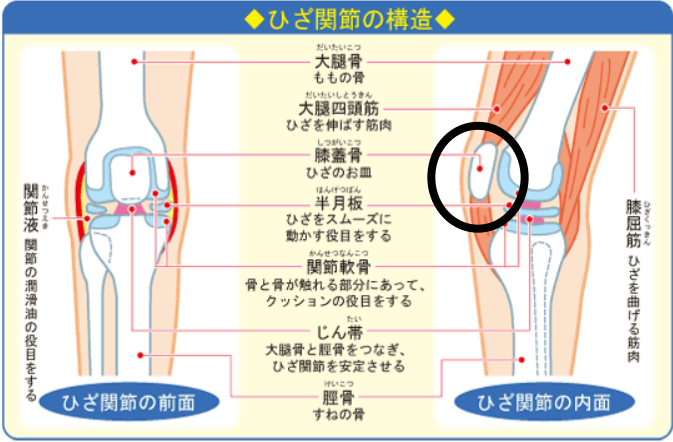
また、歩行訓練については歩行訓練により転倒のリスクが増加することが判明しており、特に自主訓練に歩行訓練を入れる場合注意が必要です。主治医や理学療法士に相談してみてください。

受診の勧め

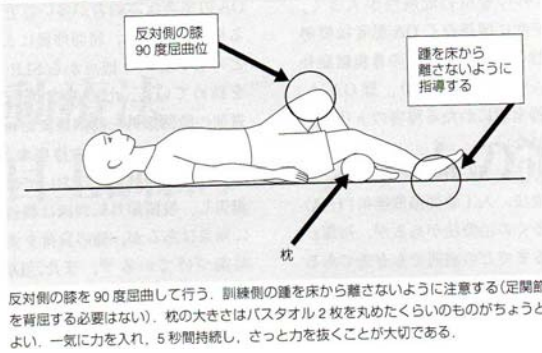
「膝が痛い」＝変形性膝関節症

ではありません。外傷によるものや関節リウマチや痛風・偽痛風、感染性関節炎のこともあります。特に細菌感染による化膿性関節炎は治療が遅れると運動障害が起きやすいですし最悪致命的にもなりえます。まずは一度病院で診てもらった方が良いでしょう。リハビリについても当院整形外科外来で相談できます。

文責 手稲溪仁会病院 2 年次 松浦広昂 参考文献 1) 別冊整形外科 42



■図1 セッティング



■図2 SLR

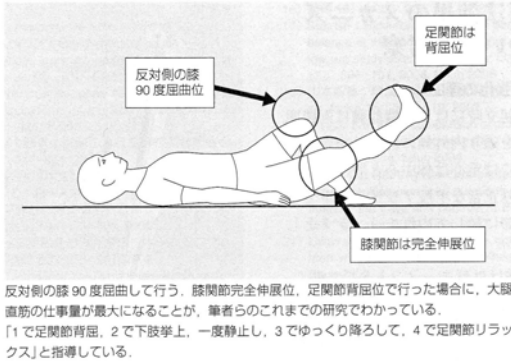


図 3 股関節内転訓練



図 4 内側広筋訓練

仰向けでも可能です。タオルを膝に挟んで内側に力を入れて下さい。



北海ソーラン祭り

第 44 回北海ソーラン祭りに於いて、7 月 7 日(土)に行われた『ソーラン踊り』に、当協会病院も 50 数名で参加しました。今回は若い職員を中心とし、「元気はつらつ」な踊りで町に活気をお届けしたつもりですが・・・町民の皆様には、届いたでしょうか・・・「次回は、入賞するぞ！！」と力強い病院長の言葉が最後にありました(笑)



救急件数 (7月)

外来受診307件 うち入院41件
救急車来院78件 うち入院24件

健康教室

第 5 回目 8 月 18 日 (土) 13 : 30 より
協会病院 1F ロビー事務室前

メタボリックシンドロームの予防のお話しや、手軽に出来る運動を、毎回テーマを変えて計 6 回予定しております。