

膝の痛みを自分で治す体操とは?

戸田佳幸(戸田整形外科リウマチ科クリニック院長)

◎膝の痛みで最も多いのが、加齢に伴い増える『変形性膝関節症(左図)』で、歩きにくくし・痛みます。膝が痛くなる人の多くは『肥満や、足(脚)の筋肉が痩せ量が低下→筋肉を動かす神経の働きが低下→運動力が低下→さらに、脚の力が弱まる』の悪循環になる!

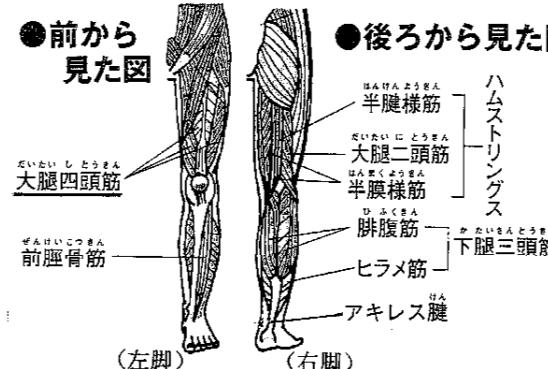
●『人(医者)任せ』で、薬で痛みを抑えても、膝の状態は良くならず・薬を止めると、再び痛み出します。だから、体操で膝を支える筋肉を鍛え・減量で膝への負担を減らしたり・膝を保護するよう、毎日の動作に気をつけると、痛みはやわらきます。『自分で行う体操・運動・減量』が、『膝の痛みを治す、最も確かな治療法』なのです!

*膝の動きが悪く・運動量が少ないと、足首や腰などの筋力も弱り、内臓も全身の健康にも影響を及ぼします。

*膝の痛みの運動療法で、最も大切なのは『膝を支える筋肉(左図)』を鍛える体操(左図)ですが、数日間の体操で効果は無く、1ヶ月間は続けましょう。

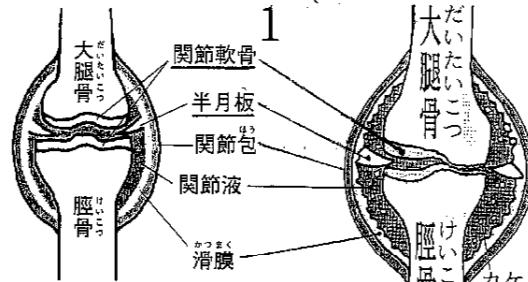
同時に減量すると、体操を続ける励みになるでしょう。●膝が腫れ、痛みがあり・体調が悪い時は、行わない! 血圧が高い・脈拍が速い(心臓ドキドキの)時も、体操は控えて下さい。また、運動中に『脈拍が速くなる・めまい・吐き気』などを感じたら、運動を中止しましょう。

図-2 膝の動きに関する主な筋肉



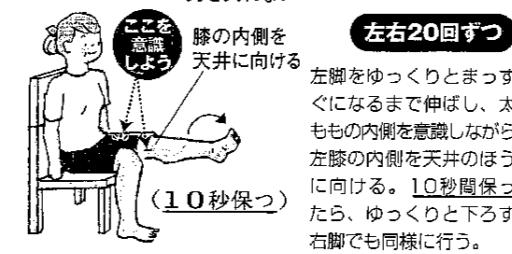
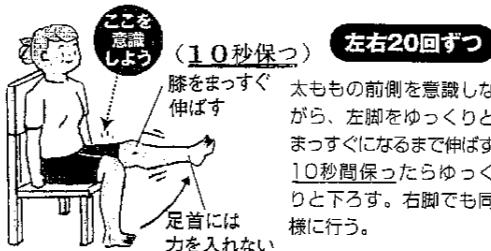
H.21年8月、願成寺

●健康な膝関節

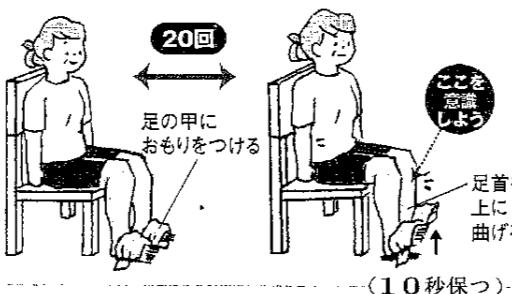


大転骨と脛骨の表面は、関節軟骨で覆われ、関節包で包まれた部分は、関節軟骨・半月板がスリッピングする部分です。関節軟骨・半月板がスリッピングすると、骨と骨が直接ぶつかり、神経が擦られ、痛みが起こります。

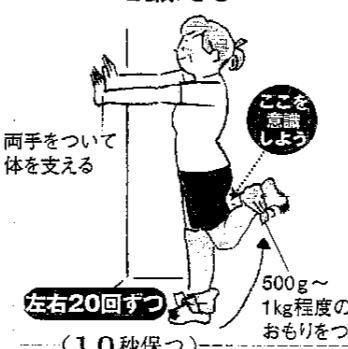
①太ももの前側の「大腿四頭筋」を鍛える



③足首を上に曲げる「前脛骨筋」を鍛える



②太ももの後ろ側の「ハムストリングス」を鍛える



④足首を下ろす「下腿三頭筋」を鍛える

