

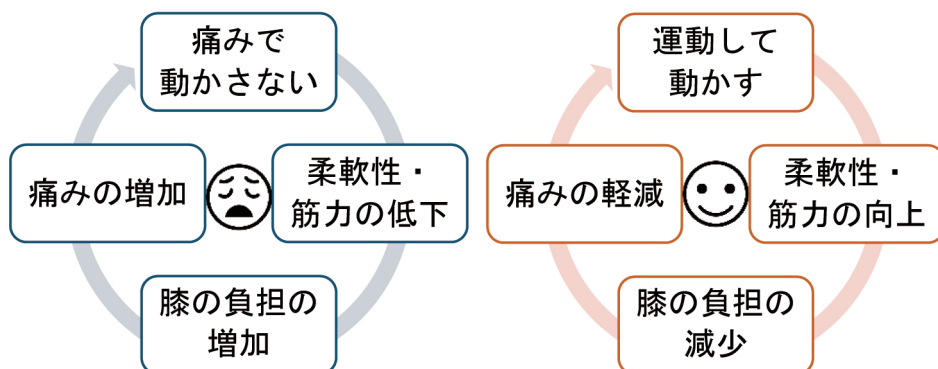
変形性膝関節症

—痛みを減らす、運動のススメ—

TOPICS

変形性膝関節症は、膝の軟骨がすり減り、関節が変形する病気です。痛みや腫れ、こわばりなどの症状があり、進行すると膝の動きが悪くなって、歩くことが難しくなります。治療は保存療法と手術療法に分かれます。保存療法には薬物療法や運動療法などがあり、今回は運動療法について紹介します。

運動療法は、関節の変形そのものを治すことはできませんが、痛みや身体の動きの改善だけでなく、生活の質（QOL）を向上させる効果が期待できるといわれています。痛みがあると過度に運動を避けてしまう場合がありますが、動かないことにより膝の筋力や柔軟性が低下し、さらに膝の負担が増加する可能性があります。また、適切な運動は炎症や軟骨の変性を予防することが分かっています。

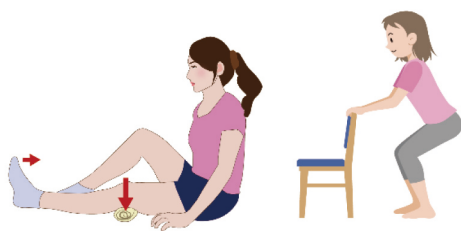


具体的な運動として、筋力トレーニングや有酸素運動、ヨガ、太極拳などに効果が認められています。筋力トレーニングは太ももの筋肉を中心に、足腰を鍛えることが有効です。有酸素運動は、ウォーキングや水中運動など、少し疲れるくらいの強度で心地よく続けられる内容がおすすめです。

運動を行う際には、強い痛みや疲労を感じない程度の内容や時間から開始し、少しずつ強度を増やしていきましょう。

ただし、膝の状態によっては、負担の強い運動は悪影響を及ぼす可能性があります。

すでに症状がある方は医師に相談の上で、ご自身にあった運動を行ってください。



リハビリテーション科 四宮 明宏



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>



予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950