

膝痛に悩むあなたのために



「膝が痛くて歩くのがつらい」・・・年を重ねるにつれ、こういった声がよく聞かれます。毎日の生活に欠かせない立ち座りや、ちょっとそこまで歩くことさえ、膝が痛むとつらいものです。

さあ、今日から体操を効果的に取り入れて痛みのない膝をつくりましょう！

膝の痛みはなぜ起こる？

日常生活の中で大きな負担のかかる膝関節は、複雑な構造をしています。膝の痛みは、「滑膜」や「半月板」「関節軟骨」「靭帯」などに問題が起こって生じます。最も多いのが「変形性膝関節症」です。

～変形性膝関節症の症状～

- 動きはじめに痛む
立ち上がり時に膝が痛む
- 膝が曲がらない
水がたまる
階段昇降時に膝が痛む
- 歩くと痛む
膝の曲げ伸ばしが難しい
歩くと膝がガクガクする

膝関節の構造



大腿四頭筋をはじめとする筋肉は関節を支え、安定させています。

軟骨は骨の表面を覆い、クッションの役目をしています。

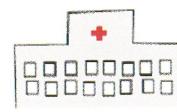
主な治療法は？

保存療法

- 薬物療法（内服薬・外用薬・坐薬）
- 関節内注射（ヒアルロン酸・ステロイド薬）
- 関節液を抜く治療
- 物理療法（温熱療法・電気療法・光線療法）
- 筋力強化（大腿四頭筋など）
- 装具（足底板やサポーターの着用）



手術療法



急速な痛みはまず安静。
熱っぽさや腫れがあったら
冷やしましょう

予防生活のススメ

○筋力をつけながら体重を減らしましょう

重い体重は膝への負担になります。(平らな道で体重の2~3倍、

階段を降りるときは体重の5~6倍の負担が膝にかかります)

水中ウォーキング・自転車こぎなど、膝に体重をかけない運動で体重を落としましょう。



○膝にやさしい生活をしましょう

・正座はなるべく避け、イスの生活を。

・重い荷物はもたず、押し車などを利用しましょう。

らくらくお風呂でストレッチ

膝が冷えると痛みが悪化するため、サポーターなどで保温に注意しましょう。

温めると痛みが半減し関節が軟らかくなるため、湯船の中での膝の曲げ伸ばしもおすすめです。



1日5分でOK！ひざ痛解消体操

ゆっくりと10回ずつおこないましょう。

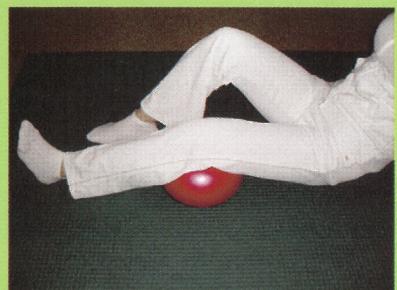
1 足上げ

(膝を伸ばしたまま足を上げ、10秒間とめる)



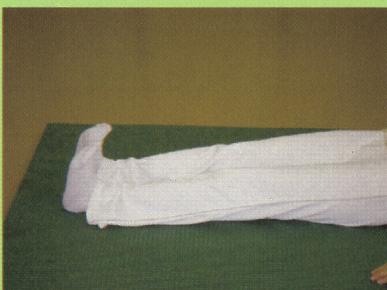
2 膝伸ばし

(ボールをつぶすように膝をしっかりのばし、10秒間保って力を抜く)



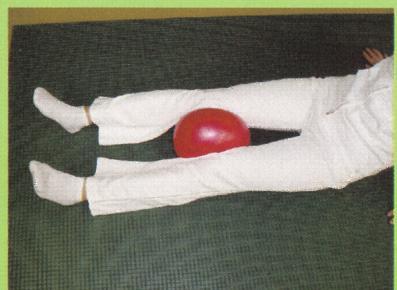
3 つま先上げ下ろし

(つま先をゆっくりと動かし、精一杯の角度で5~10秒止める)



4 ボールはさみ

(両膝でボールをつぶすようにしっかりと挟み、10秒間保って力を抜く)



膝を支える筋肉を鍛え、
膝の動く範囲を広げましょう。



今治市役所 健康推進課
0898-36-1533