

# 変形性関節症（膝関節、股関節）

## 一般的な症状

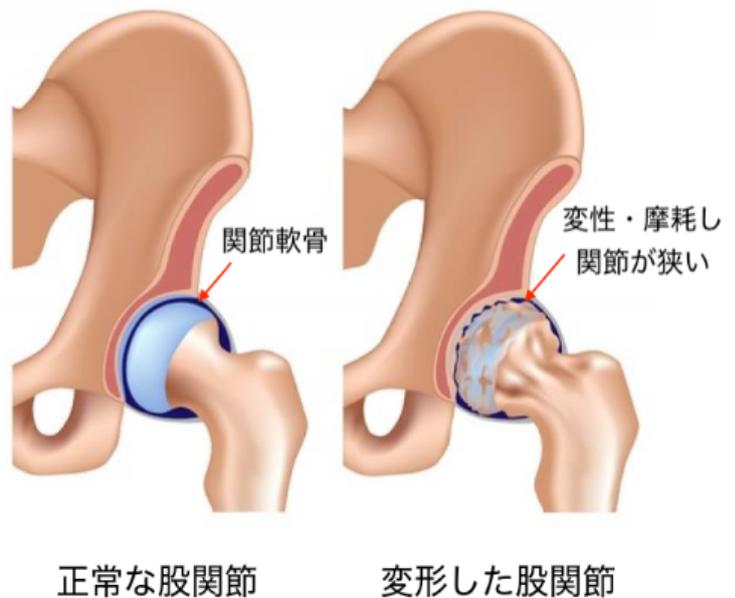
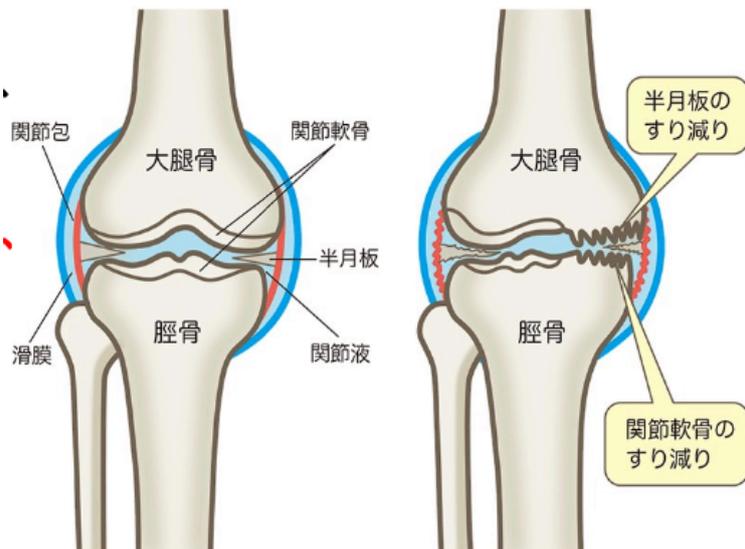
変形性関節症とは、**関節の間にある軟骨が擦り減ったこと**で滑らかに動かなくなり、関節の骨などが摩擦を起こして炎症を起こし、水がたまったりする症状のことです。

また、骨棘(こつきょく)という骨に棘のような突起ができて関節が変形していきます。

初期では**立ち上がり、歩きはじめ**など動作の開始時のみに**痛み**、休めば痛みがとれますが、時にも痛みがとれず、変形が目立ち、**膝がピンと伸びず歩行が困難**になります。

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



## このまま放置すると・・・

膝や股関節の痛みをかばうせいで太ももやふくらはぎ、腰に負担がかかります。それに伴い、こむら返りや腰痛などが出現します。

また、関節内の状態が悪化しひどいと**人工関節の手術**となります。

既に手術している方は、**反対側の膝**もしくは**股関節**に負担がかかるため、そちらを悪くし、**手術**することになる方が多いのが現状です。

# 変形性関節症の改善

## 改善方法

変形性膝関節症の治療法には大きく分けて、手術をせずに運動や薬で症状を緩和させる保存療法と手術療法の2種類があります。

まず取り組みたいのが、保存療法にあたる運動療法とつらい痛みへの対症療法の基本となる薬物療法です。

保存療法を2～3ヵ月続けても効果がなく、さらに膝の痛みや変形が悪化している場合は、手術療法が行われます。

## 運動療法で改善しましょう！

運動療法とは、運動によって疾患や機能障害の改善、回復を図る方法です。糖尿病の運動療法や脳卒中後のリハビリテーションなどが知られています。

運動療法に期待できる効果として、次のようなものが挙げられます。

- 痛みによって緊張した筋肉をほぐす
- 痛みや緊張で拘縮した関節の可動域を拡大する
- 血行を促進させる
- 痛みをきっかけに低下した筋力を向上させる
- 運動機能を回復させる

# ヒラックスでの改善プログラム

## 温熱療法

温熱をすることにより、全身の血行が良くなり股関節や膝関節周囲の筋肉や骨などに栄養がいき、それぞれの機能が向上しやすくなります。

## ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、股関節や膝関節周囲の使いつぱなしの筋肉をほぐします。負担のかかっていた腰と足の筋肉をほぐすことにより、動き始めの痛みや痺れ等が緩和されます。その他むくみなども改善されます。

## ウォーキングマシン

股関節や膝関節は多くの筋肉によって支えられています。その筋肉が弱くなってしまうと歩くことも立つこともできなくなってしまう。そうならないためにはこちらのウォーキングマシンを行うことにより下肢筋力の維持、向上が出来ます。



## ご利用者様の声

私は変形性膝関節症になってしまいました。歩くのも辛くて手術をしましたがいまいち良ならず、何をしたらいいのかもわからない状況で悩んでいました。ヒラックスにきてからマッサージや温熱、膝に負担がかからない運動をすることにより、以前より膝の痛みが解消し歩くのも楽になり、楽しくなってきました。痛いとはもしたくなくなるので少しでもヒラックスに来ると気持ちの面でも楽しく過ごすことができている助かってい



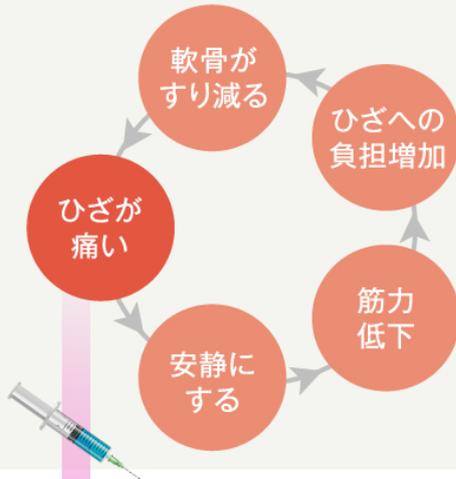
80歳女性 要介護1

# ご自宅でできるケア

## 保存療法を行う本当の目的

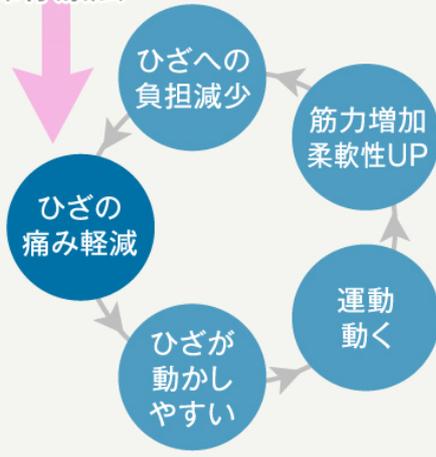
## 家でもできる運動療法

変形性ひざ関節症の悪循環



保存療法

変形性ひざ関節症の好循環



Point

ひざが伸びない人はタオルをふくらはぎの下に

## ひざの負担を軽減するための体操

- 1 片ひざを伸ばして床に座る
- 2 丸めたタオルを足の下に挟む
- 3 ひざを伸ばしてタオルを潰し5秒キープ
- 4 5~10回で反対の足に交代

## 家でもできる運動療法



Point

ひざが直角になるよう座りましょう

## 足裏を鍛えるタオルギャザー運動

- 1 椅子に座り、足の下にタオルを敷く
- 2 足の指を使ってタオルを手前にたぐり寄せる
- 3 5回やったら反対の足も

内服薬や注射や電気治療などで痛みを緩和し、  
運動しやすい状態をつくるのが理想的

## 変形性膝関節症に良い食材

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！