

膝の痛みで悩む人に 広報げろ 2016.5

加齢とともに起こってくるひざの痛みは、生活の質を低下させる大きな原因となっています。このひざの痛みの多くは太ももの筋力の低下によるものです。筋力の低下によりひざ関節を形成する骨、軟骨にむりな力が加わり傷ついて痛みを引き起こします。

ウォーキングは痛みがなければとても効果的な運動ですが、痛みを我慢して歩くのはよくありません。そこで今回は、ひざに痛みのある人の筋力増強運動を紹介しましょう。運動法の詳細は病院でご指導いたします。

食卓いすなど背もたれのある椅子に深く腰掛けます。片足は床につけて、もう一方の脚を水平に伸ばし、息をしながら10秒ほど我慢してからゆっくりおろす。足を変えて同じようにそれぞれ10回。朝、昼、夕3回。毎日続けると、3か月ほどで効果が表れます。(図①)

(図①)



図①の運動は仰向けに寝た状態でもできます。片方のひざを立て、もう一方の脚を伸ばして、立てたひざの半分の高さまで上げて10秒我慢。息を止めないで左右10回、朝、昼、夕1日3回行います。

(図②)

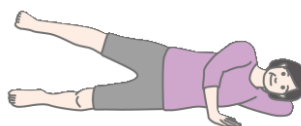
(図②)



床に横になって床側のひざを少し曲げ、頭部は枕等を当てましょう。上の脚を伸ばしたまま肩幅程度上げ5秒ほど我慢してゆっくりおろします。左右10回ずつ1日3回で太ももの外側の筋肉を鍛えます。

(図③)

(図③)



ひざの痛みは、注射や飲み薬などで抑えることができても痛みの原因を除くことはできません。日常生活でひざに負担がかからない工夫をすること、体重を増やさないこと、適切な運動で太ももの筋肉を鍛えることが痛みをとる最も効果的な治療法です。

運動は痛みの来ない範囲で毎日続けることが大切です。

加齢とともに軟骨がすり減ってしまい痛くて歩けなくなった人では、筋力さえあれば手術によって痛みがなくなりまた歩けるようになるという選択もあります。