

膝の痛みと運動療法

整形外科副部長 佐藤 千恵

膝の軟骨がすり減り骨同士が接触することで痛みが生じる「変形性膝関節症」は、加齢や肥満、怪我などが関係しています。

軟骨は40～50歳から減少し始め、加齢とともに膝周りの筋肉も衰えて、膝の安定性が失われることが要因として挙げられます。

したがって、変形性膝関節症の治療には、筋力維持と肥満防止を目的とした運動療法が非常に重要になります。しかしながら、変形性膝関節症の多くの患者さんは痛くなってから運動療法に目を向けることになり、訓練に対して消極的になりがちです。

無理は禁物ですが、軽い曲げ伸ばしの運動だけでも行うことで、膝周りの筋肉の血流を改善し、炎症物質の減少や拘縮（関節が硬くなる）の予防に繋がります。

運動療法のポイントとしては

- ①ストレッチと合わせて行うこと
- ②有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼を有利に進めること
- ③痛みに応じた負荷の筋力トレーニングを選ぶこと

自転車や水泳は荷重の少ない有酸素運動としてオススメ

また、自宅のできる筋力トレーニングに、脚あげ体操が有効です。

あおむけか座った体勢で、膝を最大限伸ばしたまま床から踵を10cmほど浮かせ、そのまま5秒キープします。上げ下げにも1～2秒かけ、左右20回ずつを目安に続けてみましょう。

安静時や夜もズキズキ痛むなど、症状が強い場合は病院で検査が必要な場合がありますので、整形外科を受診してください。年齢や活動性、ライフスタイルに合わせた治療法を一緒に考えていきましょう。

