

健康

相談室 徳島県医師会

右膝が動かず手術を受けた

**質問** 45歳の女性です。20年くらい前、両膝の円板状半月板の手術を受けました。その後、3年前に右膝が突然真っすぐになったまま動かなくなり、手術を受けました。日常生活に問題はありますか。しかし、入院時に医師から「将来、変形性膝関節症になりやすい」と言われました。予防と健康づくりのため、どんな運動をどれくらいすればいいでしょうか。



佐藤 紀 特任講師  
徳島大学病院  
リハビリテーション部  
(徳島市蔵本町2)

変形性膝関節症

**答え** 変形性膝関節症は、

膝の軟骨がすり減り、膝が変形する病気です。原因として、加齢、外傷、肥満などが挙げられます。初期は膝の痛み、特に立ち上がりや歩き始めに痛みがあります。休めば痛みがとれることが多いです。進行すると、歩くときや階段の上り下りなどで痛みが続くようになります。さらに進行すると、変形が目立ち、膝の曲げ伸ばしの制限が強くなります。歩くのが難しくなり、手術が必要になることもあります。

ここでは代表的な運動療法を紹介します。ただし、運動療法は全ての病状に万能というわけではありません。膝の痛みや腫れがあれば、かかりつけの整形外科の医師に相談してから行いましょう。また、日常生活に支障を来すときも整形外科を受診してください。

まず、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えます。安定した椅子に座り、片方の脚を伸ばし、5〜10秒間、伸ばしたまま維持します。無理のない範囲で繰り返しま

脚全体の筋肉鍛え予防

す。続いて、太ももの外側の筋肉を鍛えます。横向きに寝て、上の脚を伸ばしたまま、ゆっくりと股を開くように脚を上げ、5秒程度、その状態を維持します。

脚全体の筋肉も鍛えます。肩幅より少し広めに脚を開いて立ち、お尻をゆっくりと下ろし、その後、ゆっくりと膝を伸ばします。転ばないようにするため、何かにつかまって行ってもいいです。膝は90度以上曲げないようにします。以上が膝を支える筋肉を鍛える方法です。

膝の動きに制限があるときは、膝の動きをよくするため、膝の曲げ伸ばしをします。湯船の中ですると効果的です。その場合は、長時間しないよう注意してください。また膝に水がたまり腫れて

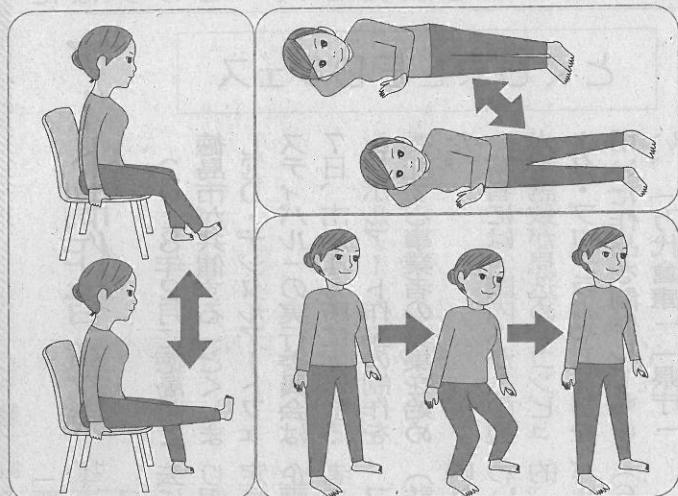
熱を持っているときは、湯船の中ではないでください。さらに腫れてしまつていきます。

日常生活の注意点として、肥満がある場合は減量しましょう。ただし、過度のダイエットは禁物です。減量と筋力をつける方法には、プールの中の歩行や自転車エルゴメーターなどの有酸素運動があります。どちらも膝にあまり負担をかけることなくできる運動で、膝が痛くて運動が難しい人にはいい方法です。

他にも、体操など本人に合った適度な全身運動で、無理なく体を動かしましょう。大切なことは、膝の痛みのないときも、ここで挙げたような運動療法を続けることです。

膝関節は歩く上でとても大切な関節です。日常生活で注意することにより、少しでもいい状態が続くように運動してください。

(第2、5土曜掲載)



【左】太ももの前の筋肉を鍛える 【右上】太ももの外側の筋肉を鍛える 【右下】脚全体の筋肉を鍛える