

## 変形性膝関節症に対するリハビリテーション

### 変形性膝関節症とは

変形性膝関節症は膝関節の軟骨が摩耗（すり減り）して発症し、膝の曲げ伸ばしが困難となり、痛みや腫れで歩きにくくなります。



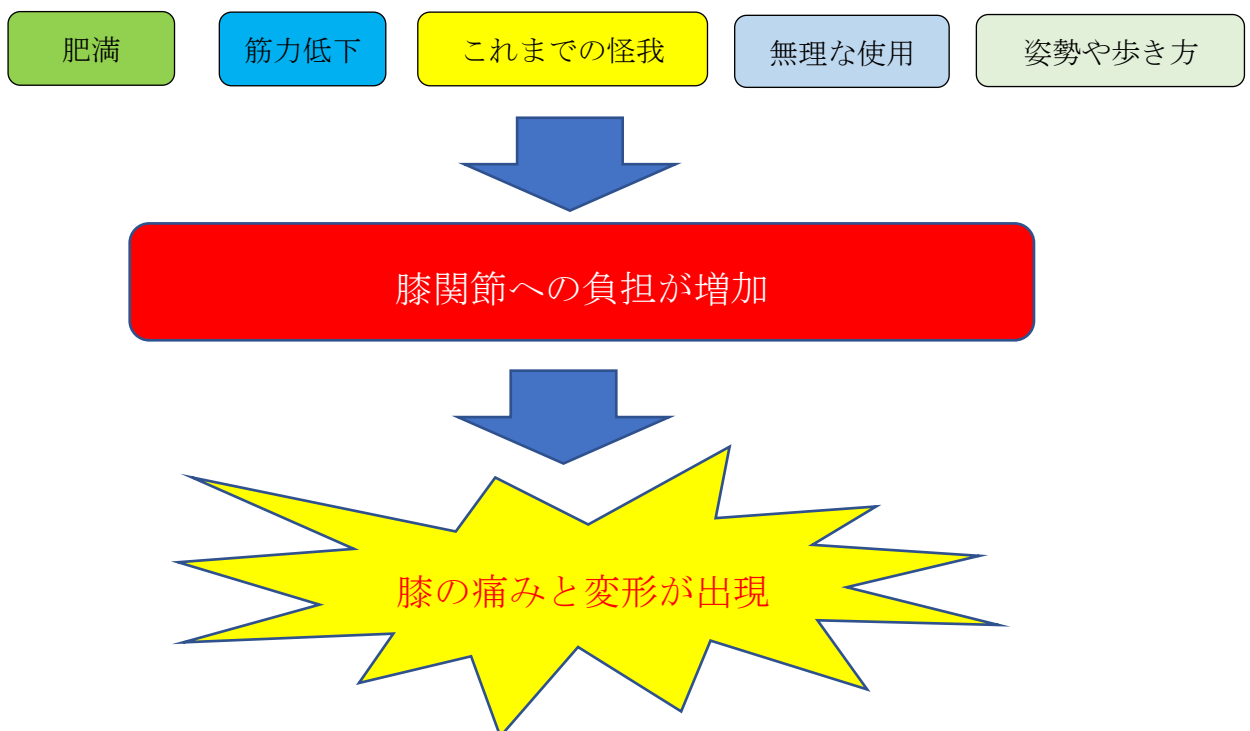
立った姿勢



膝の内側が狭くなっています

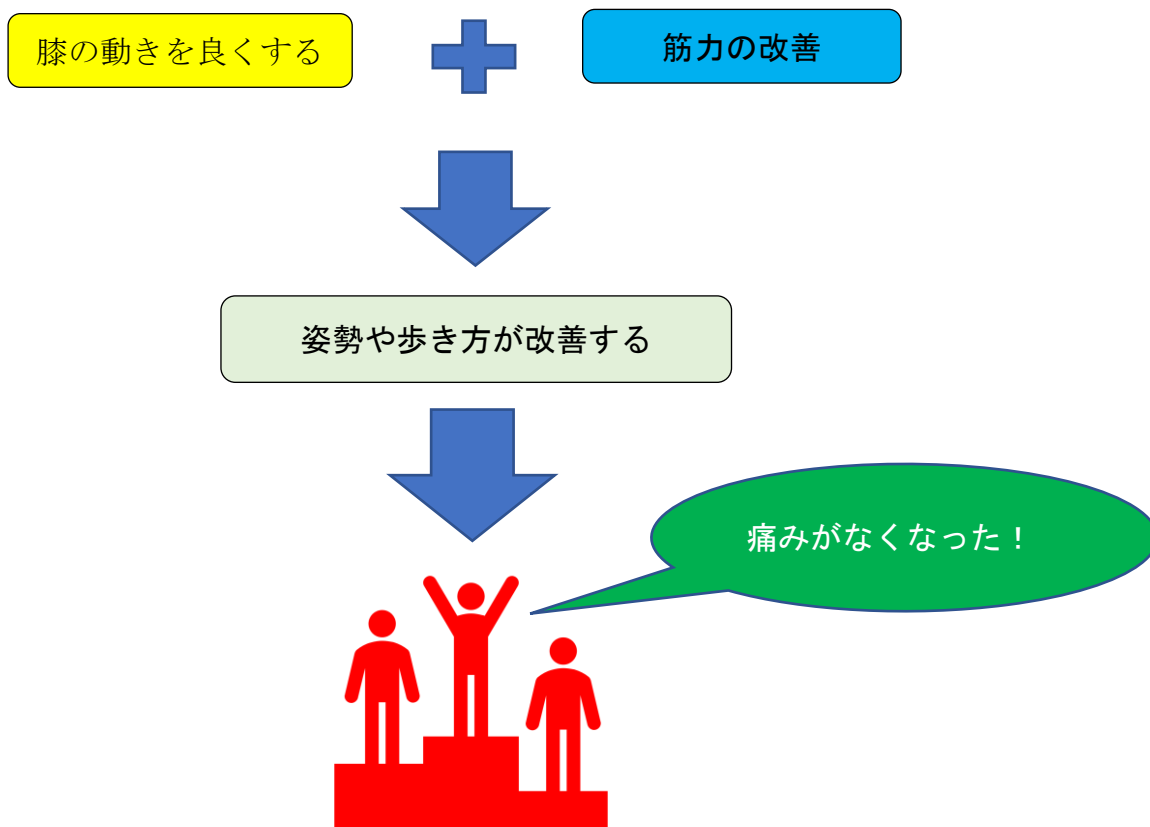
膝のレントゲン画像

### 変形性膝関節症になる原因



## 変形性膝関節症の治療

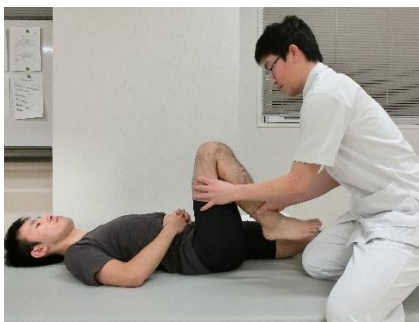
変形性膝関節症は早期に治療することで、痛みの改善や変形の進行を遅らせることができます。そのためには膝の動きを回復させ、筋力をつけることが重要です。



自分で膝周りを柔らかくし、筋肉を付ける運動を行うことは大切です。リハビリテーションを受診して、理学療法士の先生に正しい運動や、歩き方、生活をする上での注意点を学ぶことも運動の継続、再発予防に有効です。

## 変形性膝関節症に対するリハビリテーション

### 膝関節の動きを良くする



理学療法士による可動域訓練

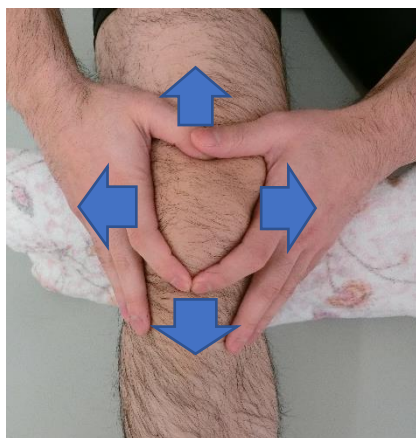


踵を床上で滑らせながら、膝を曲げていく  
痛みが生じない範囲行う



タオルを使って足首を手前に引っ張ることで、  
膝裏の筋肉をストレッチ

ゆっくりと 30 秒程度行う



お皿の動きを良くする

お皿の縁を内側、外側、上下に押して動かす  
痛みの生じない範囲で行う

## 筋カトレーニング



大腿四頭筋（大腿前面の筋肉）の筋力強化  
膝裏のタオルを押しつぶすようにして膝を伸ばす



大腿四頭筋（大腿前面の筋肉）の筋力強化  
膝を伸ばしたまま、脚を挙げる



股関節周囲筋の筋力強化  
膝を伸ばした状態で脚を横に挙げる



体幹の筋力強化  
おへそを引っ込めるように下腹部に力を入れる



足部、足趾周囲筋の筋力強化  
つま先立ちを行う  
しっかりと指先に体重がかかるように行う

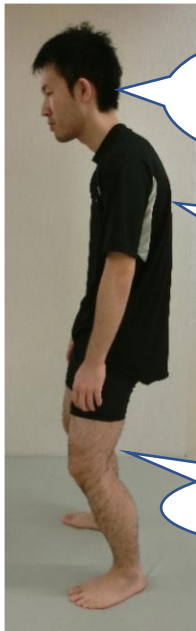
## 姿勢を良くする



猫背の改善

仰向けに寝て、手足を上下に伸ばす

悪い姿勢



頭が前に  
突き出ている

猫背

膝が曲がっている

良い姿勢



顎を引き、頭が前に  
突き出していない

背筋が  
伸びている

膝が伸びている

## 運動の注意点

- ・ 関節の腫れや熱を持っている場合は無理をしないようにしましょう
- ・ 関節の痛みが生じない範囲で行いましょう
- ・ わからないところは理学療法士の先生に相談してください