

変形性膝関節症の 運動療法

監修：順天堂大学医学部整形外科学 特任教授
順天堂東京江東高齢者医療センター
黒澤 尚 先生

変形性膝関節症といわれたら・・・

日常生活の注意点

- 安静にしている必要はありません。できることは何でも積極的に行って下半身が弱くなることを防ぎましょう。
- 太っている人は、減量しましょう。
- お風呂でよく温まり、優しくマッサージして、血行を良くしましょう。



コツコツ続けて 痛みにサヨナラ・・・

運動療法は毎日続けることが大切です。
無理のない適度な運動で、膝関節の機能を維持しましょう。



「運動器の10年」世界運動
科研製薬は「運動器の10年」
世界運動を推進し、QOLの
向上に貢献してまいります。



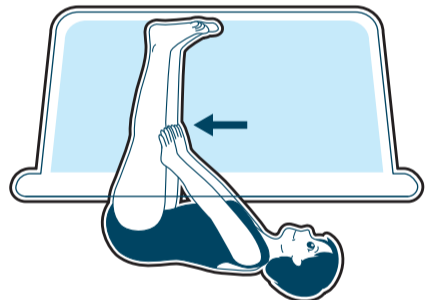
ヒアルロン酸と関節痛の情報サイト

<http://e-kansetsu.jp>

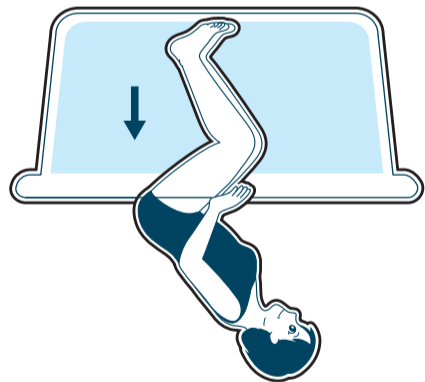
(関節の痛みや治療について詳しく解説しております。ぜひご覧ください。)

企画：科研製薬株式会社／制作：株式会社嵯峨野

2007年1月作成
ARD177-15H-100-SG21



①～③を2回くりかえします。



③膝に手を当て、膝が伸びきる
ように膝を10回くりかえし
押しします。

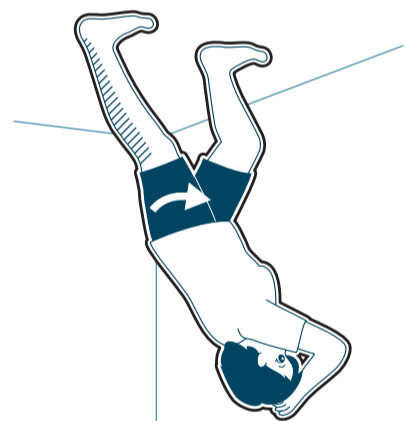


②次に、ふちにつかまりながらゆ
くりと立ち上がります。

①湯船につかり、からだを十分
温めた後、浴槽のふちに手を
かけて、ゆくりと痛くない最
大限まで膝を曲げ、その状態
で10秒間静止します。
(しゃがめる人はしゃがんでよい)

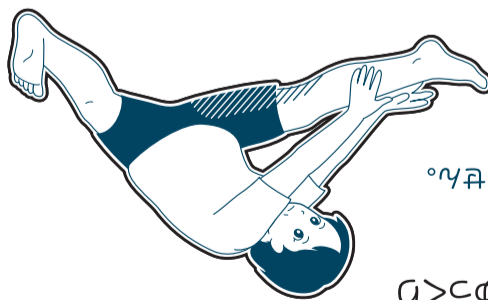
膝に痛みのある方は
お風呂以外では行わないでください。

●お風呂でのストレッチング



壁か手すりの前に立って、前後に脚を開き、前側の脚の膝を曲げて
腰を前に入れ、ゆくり前側の脚に体重をかけながら後側の脚の
ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

●下腿三頭筋 (ふくらはぎとアキレス腱)



※ 足首を無理に触る必要はありません。
伸ばそうとする側の膝を伸ばして座り、
背筋を伸ばしながら、からだをゆくり
倒し、10秒間程度静止します。

●ハムストリングス (太ももの裏側)

ストレッチングは、筋肉や腱をゆくり引き伸ばすことによって、関節の柔軟性を維持・拡大するとともに、筋肉のコリや疲れを和らげる効果があります。反動をつけず、痛みの出ない範囲でゆくり引き伸ばしましょう。

ストレッチング (拘縮改善)

変形性膝関節症の運動療法

太ももの筋肉をきたえる運動

監修：順天堂大学医学部整形外科学 特任教授
順天堂東京江東高齢者医療センター 黒澤 尚 先生

だいたいしとうきん

大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）を訓練することで膝の痛みを治し、防ぐことができます。
自宅のできる運動を毎日コツコツ続けましょう。

注意点

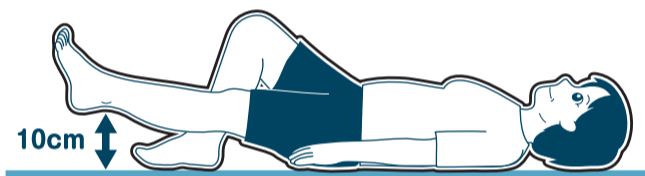
- ・実施する際は必ず医師や理学療法士に相談して、自分にあった正しい方法で行ってください。
- ・痛みや腫れが続く場合は、無理をせず、早めに医師の診察を受けましょう。

● 脚上げ体操

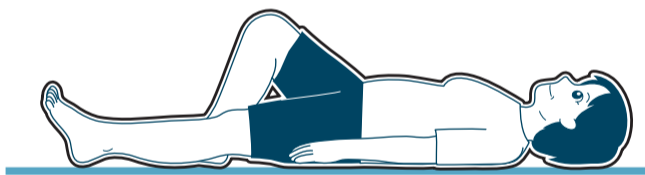
- ① 仰向けになって、片方の膝を直角に曲げます。



- ② もう片方の膝は伸ばしたままで、ゆっくり上げ、床から**10cm**のところ**5秒間**脚を静止します。



- ③ ゆっくりと脚を床におろし、2～3秒間休めます。これを**20回**くりかえします。左右の脚を替えて、同様の動作をくりかえします。

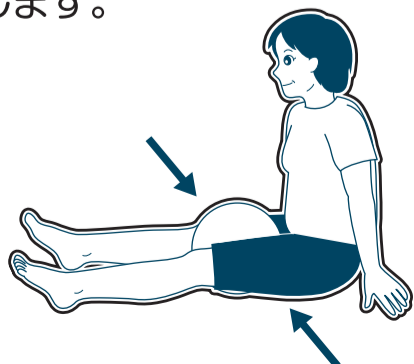


● ボール体操 ボールなどを利用しましょう。

- ① ボールを**太ももの間**にはさみ、脚はボールの幅に開きます。ボールは床につけて行います。

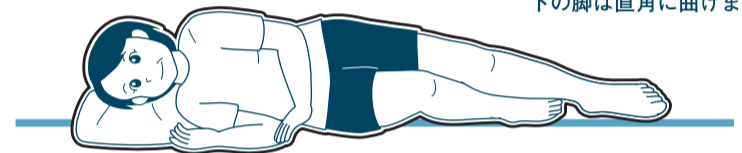


- ② ボールの重心を**太もも**で**5秒間**押しつぶします。ボールは床から持ち上げないようにします。これを**20回**くりかえします。

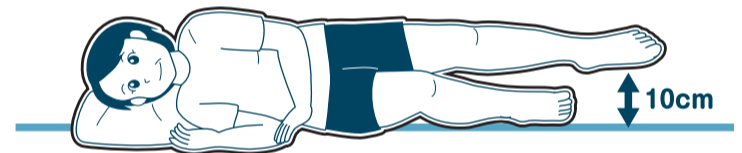


● 横上げ体操

- ① うでを楽な位置において、横になります。下の膝は直角に曲げます。



- ② **膝を伸ばしたまま**脚を床から**10cm**のところまで上げ、**5秒間**保ちます。そして、5秒間かけて脚を床まで戻し、2秒間ほど休めます。これを**20回**くりかえします。左右の脚を替えて、同様の動作をくりかえします。



● ウォーキング

ウォーキング（歩いてそれほど痛みのない方）

戸外で1回に**20～30分間**、**1週間に3～5回**のウォーキングを行います。くつは底の柔らかい運動くつをはきましょう。



つかまり足踏み（歩くと痛みがある方）

テーブルに両手をついて足踏みをします。**1回100歩で1セット**、朝晩各1セット、合計、**1日2セット**行います。

