

## \* 変形性膝関節症とは？

長年の使用や繰り返される負担やケガなどによって、関節の軟骨がすり減ったり、骨の変形が生じたりする病気です。

### \* 症状は？

初期には、膝のこわばり感や、立ち上がりや歩き始め、階段昇降や長時間の歩行、立ち仕事の後などに痛みを感じます。

進行してくると、膝の周りが腫れたり関節液が溜まったりします。また、動きが制限され正座や膝を完全に伸ばすことが出来なくなり日常生活が制限されてきます。

### \* 原因は？

加齢による筋力低下やそれに伴う姿勢変化、肥満による一次性的変形性膝関節症と、何らかの原因で生じる二次性的変形性膝関節症があります。

### \* 治療は？

症状により保存療法（薬物療法と運動療法）と手術療法があります。

## \* 予防法とは

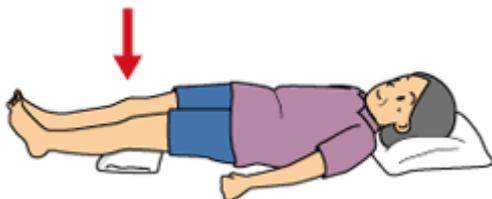
変形性膝関節症の予防には、筋力強化とストレッチが有効です。

### 大腿四頭筋のトレーニング

椅子に深く座り、片足ずつゆっくり伸ばしていき、ゆっくり下ろします。



1. あお向けに寝て、両ひざの下に座布団などを入れます。
2. 膝の裏側で押さえるように力を入れます。  
左右交互におこないます。



その他、肥満は関節に負担が増すため体重管理を心掛け、関節に負担のかからない運動を心がけましょう。