



今月は

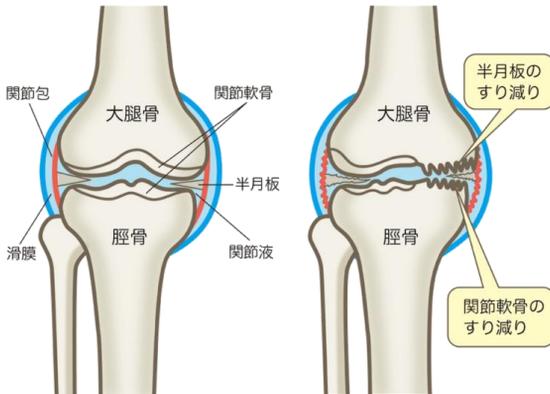
変形性膝関節症



について紹介します。

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



変形性膝関節症は、様々な因子が関与して膝内部の軟骨など軟部組織が損傷し、変形や痛みが生じる状態をいいます。

原因要素



治療方法

保存療法

- 薬物療法 (外用薬、内服薬、関節内注射など)
- 物理療法 (電気や温熱など)
- 装具

運動療法

- リハビリや運動

手術療法

- 人工関節、関節鏡視下手術、高位骨切り術など

再生医療

- PRP治療 (多血小板血漿) 治療、培養幹細胞治療など

50歳を過ぎると、**2人に1人**は**変形性膝関節症予備軍**とされています。

変形性膝関節症の進行状態や生活状況、体の状態などで治療方法は変わってきます。必ず医師に相談しましょう♪



家でもできる

セルフエクササイズ！！

膝が痛いと言動することが億劫になってしまいます・・・。

しかし！！運動せず筋力が低下すると、膝関節への負担は増すばかり。

筋力は膝関節の応援団です♪少しでも下肢筋力の向上を図り、膝の負担を減らしましょう。

ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで
のばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように
持ちあげます。



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で
足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から
両手でひざを触る。(おへそをのぞ
き込むように体を起こします)。



ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、
ひざ下のまくらを押しつぶします。



スクワット運動

肩幅に足を開いて
立った姿勢から、
お尻をおろして
いきます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながら
かかとをあげて
つま先で
立ちます。



※スクワット運動は膝に痛みが強い時は控えましょう。

各運動を10回ずつ 1日1～3セット

ぜひ生活に取り入れてみましょう！！

<今月のニュース担当より>

9月になりましたが、まだまだ残暑が続きますね。いかがお過ごしでしょうか？
今月のニュースは、50歳以上の方の2人に1人は発症していると言われている「変形性膝関節症」について紹介しました。これから寒くなると痛みを感じる方も多いと思います。ぜひ参考にしてください♪

来月号の担当は理学療法士の木下さんです。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
事務員 : 1名
(2023年9月現在)