

よくある膝の痛み『変形性膝関節症』

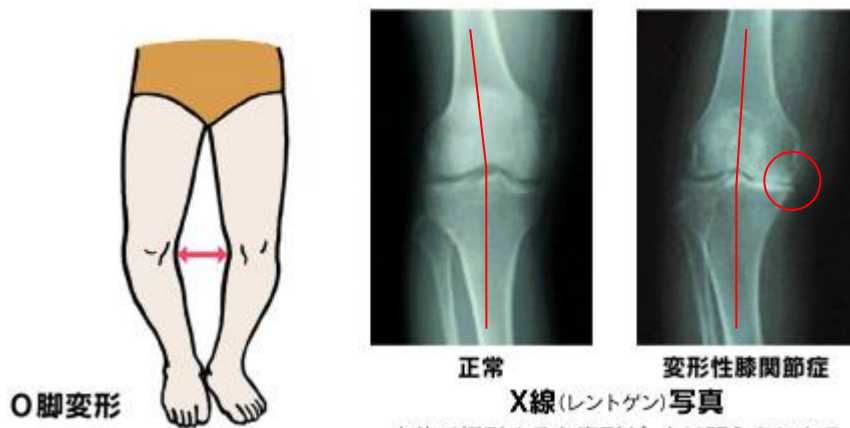
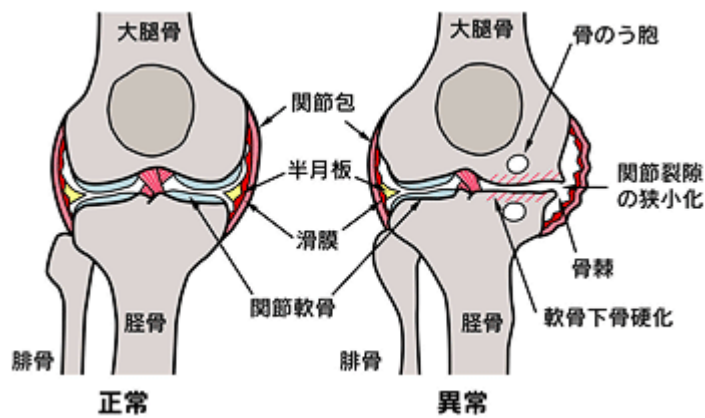
☆変形性膝関節症とは・・・

加齢とともに関節軟骨の弾力性が低下し、膝を使いすぎる事で軟骨がすり減り関節が変形した状態です。男女比は1:4で女性に多く見られ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水が溜まることです。

【初期】では立ち上がり、歩き始め等の動作開始時のみに痛み、休めば痛みが取れます。

【中期】になると正座や階段の昇降が困難となり、

【末期】になると安静時の痛みが取れず、変形が進行し膝が伸びず歩行困難になります。



立位で撮影すると変形が、より明らかになる

☆治るの？・・・

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や遺伝子にも関与しています。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症する事もあります。

症状が軽い場合は主に・・・

- ①痛み止めの内服薬や外用薬の使用、膝関節内へのヒアルロン酸注射
- ②大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練などの運動器リハビリテーションや物理療法
- ③足底板や膝装具などを作成
などの治療をします

このような治療でも治らない場合は手術療法も検討します。これには関節鏡手術、高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などがあります。

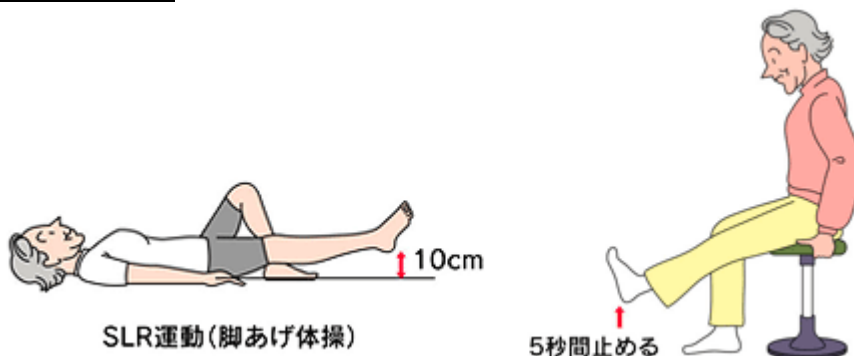
☆当院では・・・

来院頂き、医師の診察にて症状（膝関節の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れや変形の有無）を調べます。さらにX線（レントゲン）検査で診断をし、症状に応じて上記の①～③の範囲で治療を行っております。

当院の特徴として、電気治療や装具作成等の治療に加え、②の運動器リハビリテーションを必要に応じて行っております。

運動器リハビリテーションでは理学療法士が患者様とマンツーマンで治療を進めていき、痛みの部位、関節の動きの範囲、身体の筋力、動き方などを評価し痛みの原因を追求します。評価の結果明らかになった問題点に対して、運動療法（関節可動域運動、筋力増強運動等）を中心に共に症状消失・再発防止を目指していきます。

（運動療法の例）



膝の痛みで気になることがあれば、当院を受診し医師に相談してみてください

引用：https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/knee_osteoarthritis.html