

# 変形性股関節症（臼蓋形成不全）

内田クリニック院長

内田竜生

## 1) 変形性股関節症とは

年齢が進むと共に、股関節の軟骨は摩耗し、痛みや違和感を感じるようになります。これが、変形性股関節症です。股関節の軟骨は厚さ 3-4mm で骨より少し柔らかく、関節がなめらかに動くようにする役割と、クッションの働きをしています。この関節軟骨がすり減り減ってしまうことで、変形性股関節症は発症するのです。年齢は中年期以降、50代から60代に多く見られます。頻度的には女性に圧倒的に多く、先天性の股関節脱臼や臼蓋形成不全（骨盤側の関節が浅い構造の状態）などを基盤に発症することが多いという特徴があります。図1に関節軟骨がすり減って不整となった関節を示します。

この疾患の痛みの特徴は、歩行時などの脚の付け根の痛みです。膝の上のものあたりの痛みを訴える方も多くいます。朝や動き始めに痛みが出やすく、初期症状では、一晩寝て安静にしていると痛みは翌日には消えます。しかし、中期症状になると、痛みの出る頻度が多くなり、階段、しゃがみ動作、長距離歩行時などで痛みが出るようになります。さらに末期症状まで進むと強い痛みのため、通常の歩行などが困難になり日常生活に支障をきたします。股関節の痛みのため日常生活が大きく制限されるようになると、60歳以上の方であれば、症状に応じて全人工股関節形成術（THA）の適応となります。

## 2) 変形性股関節症のリハビリテーション

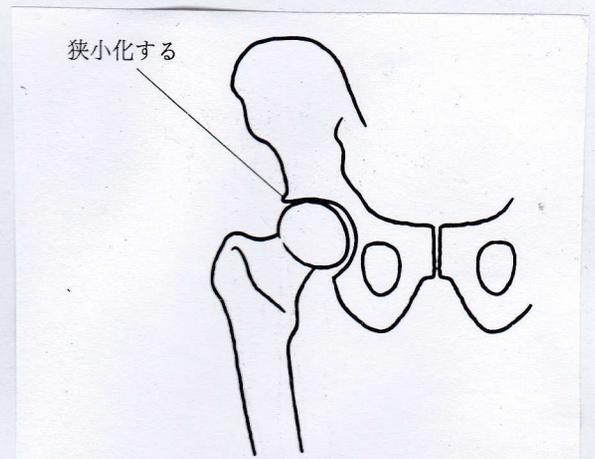
- 1) 股関節への負担を軽減する。
- 2) 股関節のストレッチを行う。
- 3) 中殿筋を主体とした筋力強化をはかる。
- 4) 股関節のアライメントを調整する。

### ① 股関節への負担を軽減する。

股関節の負担を軽減する最も有効な手段は体重を減らすことです。またプール内の歩行は浮力によって股関節への荷重をかなり少なくできるため、痛みの少ない歩行訓練が可能です。

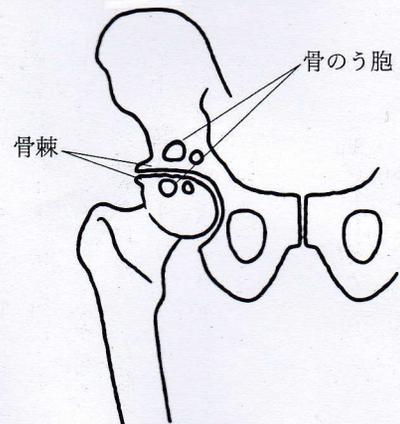
### ② 股関節のストレッチ

柔軟性の低下は、股関節に局所的な強い圧力が加わることになり、変形を進行させるという悪循環を生じやすくなります。



関節軟骨がすり減って不整になり、狭くなっている。

図 1 初期股関節症



関節軟骨が完全に摩耗している。骨硬化像や骨のう胞と呼ばれる空洞が見える。大腿骨頭は、上方・外側にずれている。

図 1 末期股関節症



図 2 伸展ストレッチ