

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

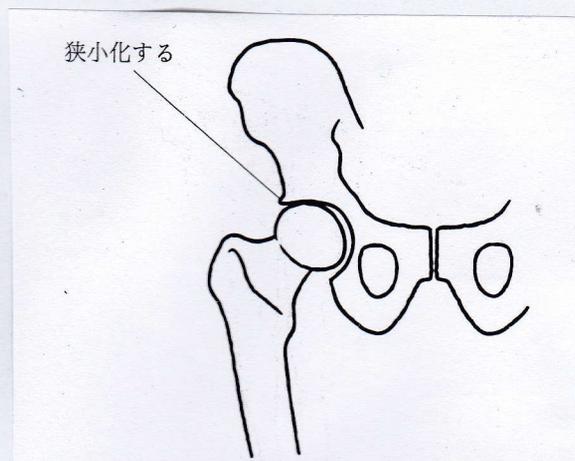
- 1) 股関節への負担を軽減する。
- 2) 股関節のストレッチを行う。
- 3) 中殿筋を主体とした筋力強化をはかる。
- 4) 股関節のアライメントを調整する。

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。

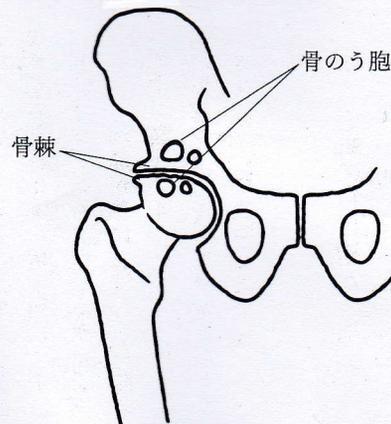
② 股関節のストレッチ

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

- ・ 伸展ストレッチ (図2) : 床に患側後ろの方膝立ちになります。そして、ゆっくりと腰を沈めて股関節の後ろ方向の可動性を広げます。この運動を 20 秒×2 セット行います。
- ・ 外転ストレッチ (図3) : 床に四つ這いの姿勢になり、両股が広がるように腰をゆっくりと沈めます。この運動を 20 秒×2 セット行います。
- ・ 内旋ストレッチ (図4) : 両膝を立てた状態で仰向けになります。図のように良い方の脚を患側の上に組み、患側下肢をゆっくり内側に倒します。この運動を 20 秒×2 セット行います。



図 3 外転ストレッチ

③ 中殿筋を主体とした筋力強化訓練

変形性股関節症では、股関節周辺の全ての筋力が低下しますが、特に中殿筋 (脚を開く筋肉)、大殿筋 (脚を後ろに挙げる筋肉)、腸腰筋 (脚を前に挙げる筋肉) が、目立って低下します。特に中殿筋の筋力低下はトレンデレンブルグ歩行などの要因となり、歩行時の股関節の負担を大きくするため、その予防は重要です。

- ・ 中殿筋の筋力強化訓練 (図5) : 床に患側を上にして横になります。この姿勢から患側の脚を 10cm 程度持ち上げ、5 秒間止めます。この運動を 20 回×3 セット行います。
- ・ 大殿筋の筋力強化訓練 (図6) : 仰向けに寝て両膝を立てた状態で、お尻を床から持ち上げます。過度に持ち上げないように注意して下さい。お尻に力が入っていることを意識しながら行います。約 5 秒間止めます。この運動を 20 回×3 セット行います。
- ・ 腸腰筋と大腿四頭筋の筋力強化訓練 (図7) : 仰向けで患側の脚を 10cm 程度持ち上げ、5 秒間止めます。この運動を 20 回×3 セット行います。

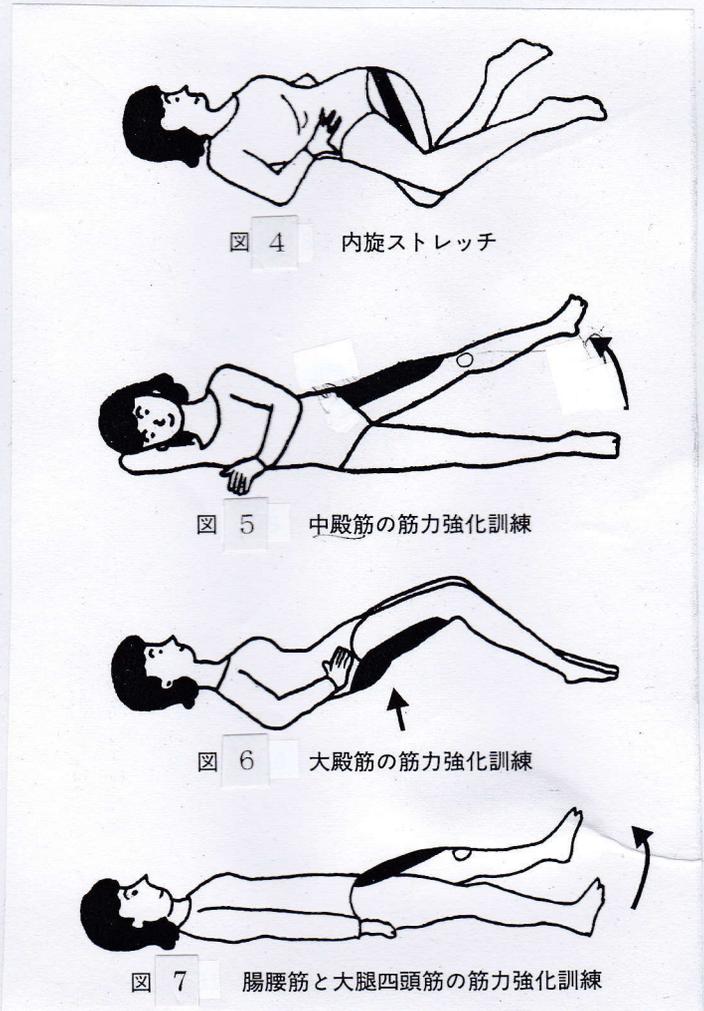


図 4 内旋ストレッチ

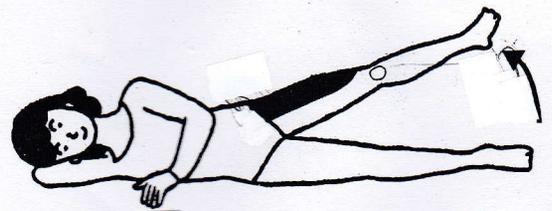


図 5 中殿筋の筋力強化訓練

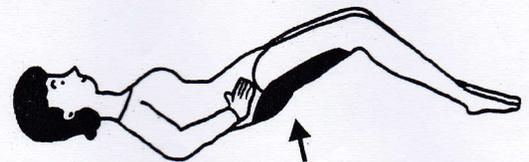


図 6 大殿筋の筋力強化訓練

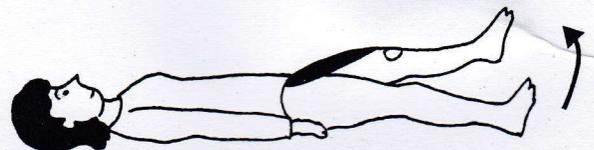


図 7 腸腰筋と大腿四頭筋の筋力強化訓練

④ 股関節のアラインメントを調整する。

変形性股関節症では多くの場合、患側の脚の長さが短くなります。どのくらい短くなっているかは、病院の診察時に測定してもらい調整してもらおうと良いでしょう (図8)。足のアーチ部分がつぶれると、股関節に過度な回旋が加わるため、痛みの増強につながります。このため、アーチサポートなどを施行し、股関節の負担を和らげることができます。



図 8 補高