

変形性膝関節症

内田クリニック院長 内田竜生

膝にはたくさんの筋肉が付き、そして骨、軟骨、靭帯、半月板、腱などの組織が巧みに機能しています。しかしこれらの機能が低下すると、膝の軟骨は摩耗し、痛みや違和感を感じるようになります。歩き回ることの多い仕事や、重い荷物を持つ仕事に従事している方では、膝の軟骨の摩耗が速く生じます。関節軟骨は通常厚さ3-4mmで柔らかく、関節がなめらかに動く役割と、クッションの働きをしています。この関節軟骨がすり減ってしまうと症状として、歩行時の痛み、階段昇降時の痛み、関節炎、関節水腫（水がたまる）、可動域制限（膝が曲がらない）などが起こります。

また、日本人の多くは年齢とともに徐々にO脚になっていきます。O脚の方は重心が膝の内側へかかり、そのまま歩行すると膝の内側の関節軟骨の摩耗はさらに進行します。このため、膝のアライメント（体の重心線と、それを支える膝の位置関係）を正しく調整することが大切です。

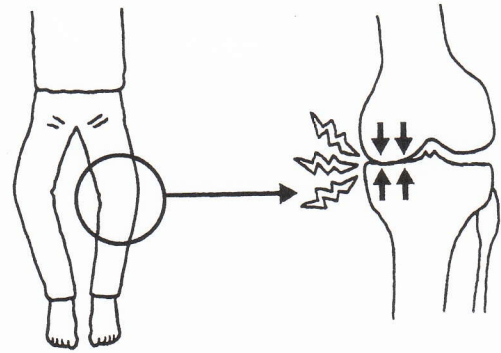
変形性膝関節症では膝に起こった炎症のため痛みが発生し、炎症性の関節液（水）が溜まってきます。これが膝の腫れとして観察されます。この水のために膝の動き自体も悪くなり、筋肉（特に大腿四頭筋）は痩せてしまいます。筋肉が痩せると膝の負担がさらに大きくなるという悪循環が起こります。肥満も悪化原因の一つとなります。正確なリハビリを行い、膝の筋力を回復させ、これらの悪循環を断ち切って下さい。症状は改善します。

また、薬物治療としては、膝の炎症を抑える内服薬や外用薬を用います。膝関節水腫の著しい場合は、関節穿刺と関節液成分であるヒアルロン酸の注入を行います。また、膝の痛みのため日常生活が大きく制限されており、60歳以上の方であれば、症状に応じて人工膝関節手術（TKA）を考慮します。ご相談下さい。

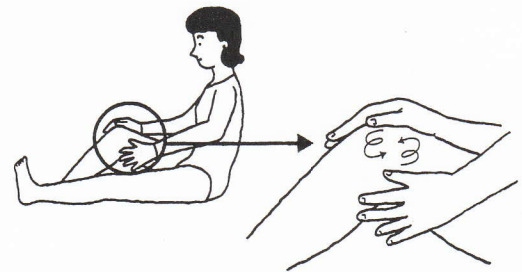
変形性膝関節症のリハビリテーション

- 1) 膝のマッサージを行い、硬くなった膝関節や筋肉を柔らかくする。
- 2) 膝のストレッチを行い膝の動く範囲を広げる（ヒールスライド）。
- 3) 膝を伸ばす筋肉である大腿四頭筋を主体とした筋力強化をはかる。
- 4) O脚などの悪い膝のアライメントを調整する。

図・イラストは「自分でできる痛みのリハビリ」
中災防新書より



O脚の場合、膝の内側にかかる力が大きくなり、内側の関節軟骨がすり減ってきます。



お風呂あがり効果的です。手のひらで軽く回すように膝の回りをマッサージします。

膝のマッサージ



屈曲

ヒールスライド

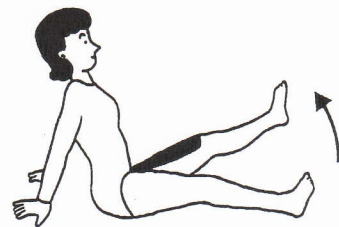
けっして痛みは我慢しないでください。痛みがなければ、踵がお尻につくまでストレッチングします。



伸展

ヒールスライド

最後のひと伸びを上から軽く膝裏をストレッチするように手で押します。



上げる高さは5~10cmがよいでしょう。なるべく膝を伸ばした方がよいですが、痛い場合は軽く曲げてもいいです。10~20回を3~5セット行います。

大腿四頭筋の筋力強化