

膝の痛み諦めていませんか？？？

お世話になっております。はつらつ館で機能訓練指導員をしております柴田です。

徐々に気温が低くなってきており朝晩は長袖の着用が必要な季節となってきました。皆様体調はお変わりないでしょうか？

今回のテーマは「**変形性膝関節症**」です。既存の利用者様、紹介して頂く利用者様の多くの方が罹っている疾患です。

今回は変形性膝関節症の「**基礎知識**」や「**改善・予防のポイント**」についてお話したいと思います。



変形性膝関節症とは？

体重や**加齢**などの影響から膝の軟骨がすりへり、膝に強い痛みを生じるようになる病気で、**女性**に発生することが多いです。軟骨とは関節をスムーズに動かしたり、クッション作用に関与しているため、人体でとても重要な組織です。



変形性膝関節症の原因とは？

- ①関節軟骨の老化
膝関節の**軟骨がすり減る**ことにより慢性炎症や変形が起こります。
- ②肥満
膝関節には体重がかかるので、**過度な体重増加**は軟骨損傷を進行させます。
- ③外傷によるもの
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ことがあります。

変形性膝関節症の症状

- ①膝を動かしたときに痛む
- ②歩き始めが特に痛む
- ③立ち上がる時が特に痛む

病気が進行すると痛みは強くなる傾向にあります。痛みが生じることで自然と関節の**可動域**も狭くなり、結果、長く歩けない、買い物に行けない、仏壇を拝めないなどの**日常生活**に大きな影響を及ぼすようになります。

変形性膝関節症を予防しよう！

- ①**運動**
下記の運動を参照
- ②**日常生活での注意**
膝を冷やさない、減量する、正座しない

