



今さら聞けない！変形性関節症の**症状**！

7月に続き、暑さが継続しております。7月～8月にかけては意識をしても熱中症になるくらいの気温となりますので利用者様には毎日水分補給の声掛けをしております。皆様も十分にお気を付けください。

今回は変形性関節症についてお伝えします！

理学療法士が「疾患の基礎」、「症状」、「注意点」、「アプローチ内容」をご紹介します。



1. 変形性関節症とは

変形性関節症とは、関節の間にある軟骨がすり減ったことで滑らかに動かなくなり、関節の骨などが摩擦を起こして炎症を起こし、水がたまったりする状態です。また、骨棘(こつきょく)という骨に棘のような突起ができて関節が変形していきます。



3. 注意点

- ・ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える。
- ・正座をさける。
- ・肥満であれば減量する。
- ・クーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。
- ・洋式トイレを使用する
- ・関節に負担の掛かる姿勢や動作の制限



どの関節への負担を減らすかにも寄りますが基本的には上記の内容が一般的に変形性関節症の方の注意点となります。

2. 症状

- ・関節周囲の痛み。夜間痛。
- ・関節部位の腫れ、水が溜まる
- ・運動時の違和感
- ・関節を動かすときに引っかかる感じがし、関節の曲げ伸ばし時に音がする場合もあります。

上記の4つが当てはまった場合は変形性関節症である可能性が高いです。また、膝や股関節の変形性関節症では、悪化すると強い痛みにより歩行が困難になったり正座やバスへの乗り降りなど様々な日常生活動作に支障を来します。

さらに進行すると、痛みは安静にいても常に見られるようになり、睡眠が妨げられるようになります。



4. アプローチ内容

注意点でも紹介しました、体重を落とす運動や関節負担の少ない筋力トレーニングが効果的です。今回は椅子に座ってできる太ももの筋肉を鍛えるお勧めの運動を紹介させていただきます。

★ 大腿四頭筋筋トレ①	★ 大腿四頭筋筋トレ②
方法 椅子に深く腰掛け背もたれにもたれる 膝を肩まで広げ両足を揃えます (左右10回ずつ繰り返す)	方法 ①椅子に深く腰掛け背もたれにもたれる ②膝を肩まで広げ両足を揃えます ③つま先を少し返らす(左右10秒間ずつ)
ポイント ・膝裏まで伸ばす	ポイント ・膝裏まで伸ばす

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

次回は圧迫骨折について『**女性は男性の4倍？！膝関節変形症！**』を重点的にお伝えしますので、是非楽しみに！！