

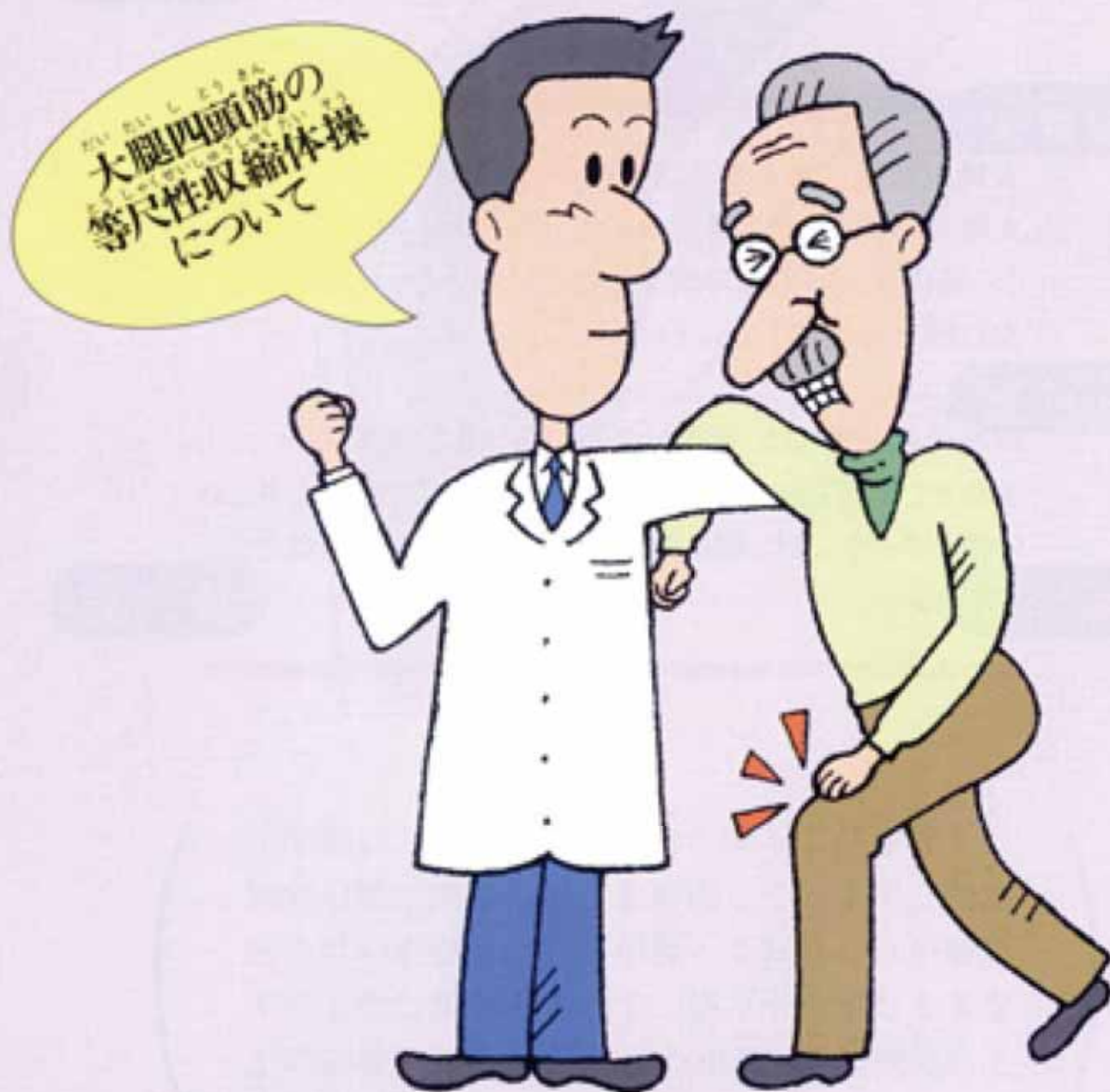
膝痛でお悩みの方へ

膝の体操

(変形性膝関節症の大腿四頭筋等尺性収縮体操)

監修／岡山大学医学部 整形外科教授 井上 一

指導／美作市立大原病院副院長 長島 弘明



変形性膝関節症は、生活様式に関係するのか、日本人のかかりやすい病気です。医師とあなたが一体となって、病気にうち勝ちましょう。

はじめに

かいたいし とうきん

大腿四頭筋という言葉は、病院等でよく聞かれます。

かいたいこつ

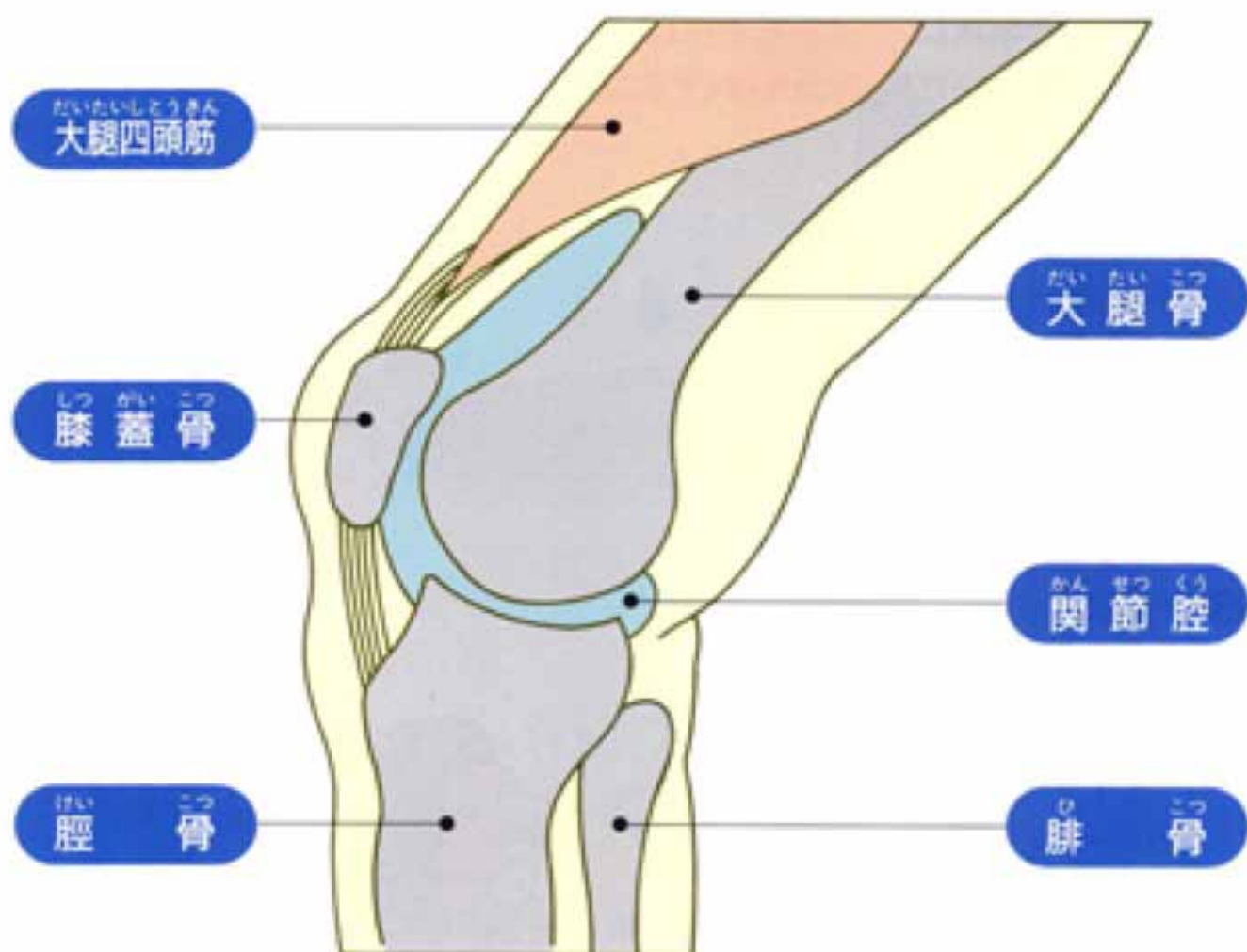
大腿骨の前方にある筋肉のことで、膝を伸ばす働きをします。

この筋肉は、多くの膝の病気に関係し、使わないとすぐ萎縮^{いしよく}して歩行障害の原因となることもよく知られています。

ひざしっかん

膝疾患の治療には、手術が必要な場合もあります。

手術をしなくても良い場合には、薬による治療だけでなく、正しい体操をする事により、痛みを軽減したり症状の悪化を防ぐことができます。



膝関節は、膝蓋骨と大腿骨の間および脛骨と大腿骨の間で関節の接ぎを形成しています。関節内の骨の表面は、軟骨が覆っておりこれが磨耗すると骨に変形を生じて、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。これを変形性膝関節症といいます。

だいたい し どう きん どうしゃくせいじゅうしゅくたいそう 大腿四頭筋の等尺性収縮体操

等尺性収縮とは、関節を動かさずに筋肉を収縮させることをいいます。

収縮と弛緩のリズムは、ポンプ作用で膝の血行を良くし、膝の腫れ(炎症)を軽減したり変形を予防します。

筋肉の萎縮を防いだり、筋力を強くすることにも効果があります。

1. 一般的な方法

- ①まず床の上で、膝を自然に伸ばしてください。座った状態でも、上を向いて寝た状態でもよいでしょう。そして、膝をさらに伸ばすようにしっかり力を入れてください。



- ②足を背屈（上に反らせて）して
行うのがよいでしょう。
図は右膝の体操を示していますが、
両側同時にしてもよいでしょう。



- ③この体操は収縮（力を入れる）
と弛緩（力を抜く）のリズムで、
繰り返して行ないます。
始めのうちは、大腿の前面を掴
みながら体操するとよいでしょう。
手で掴んでみると、筋肉が収縮し
ている時は、固くなるのが分か
ります。



- ④ 収縮と弛緩が正しく出来ているかは、膝蓋骨（膝の皿）を左右に動かしても分かります。筋肉がしっかり収縮しておれば、膝蓋骨は、動きません。弛緩されている時は、グラグラと動きます。

収縮されていると膝の皿は動きません。



弛緩されていると膝の皿がグラグラ動きます。



⑤ 約5秒間収縮させ、続いて約5秒間弛緩させるのを1セットとします。1回10~20セットとし、少なくとも

1日2回(朝・晩)は、行ってください。



朝目覚めてすぐ

1日2回
1回に10~20セットで!

晩

お風呂上がり



2. 一般的な方法で膝に痛みを感じる人

痛みを伴う体操を続けると、症状が悪化する恐れがあります。
このような時は、膝の下に枕等をおいて体操を行うか、下肢伸展挙上運動を行ってください。

- ① 膝の下に枕等をおいて、同じ要領で、等尺性収縮体操を行う。



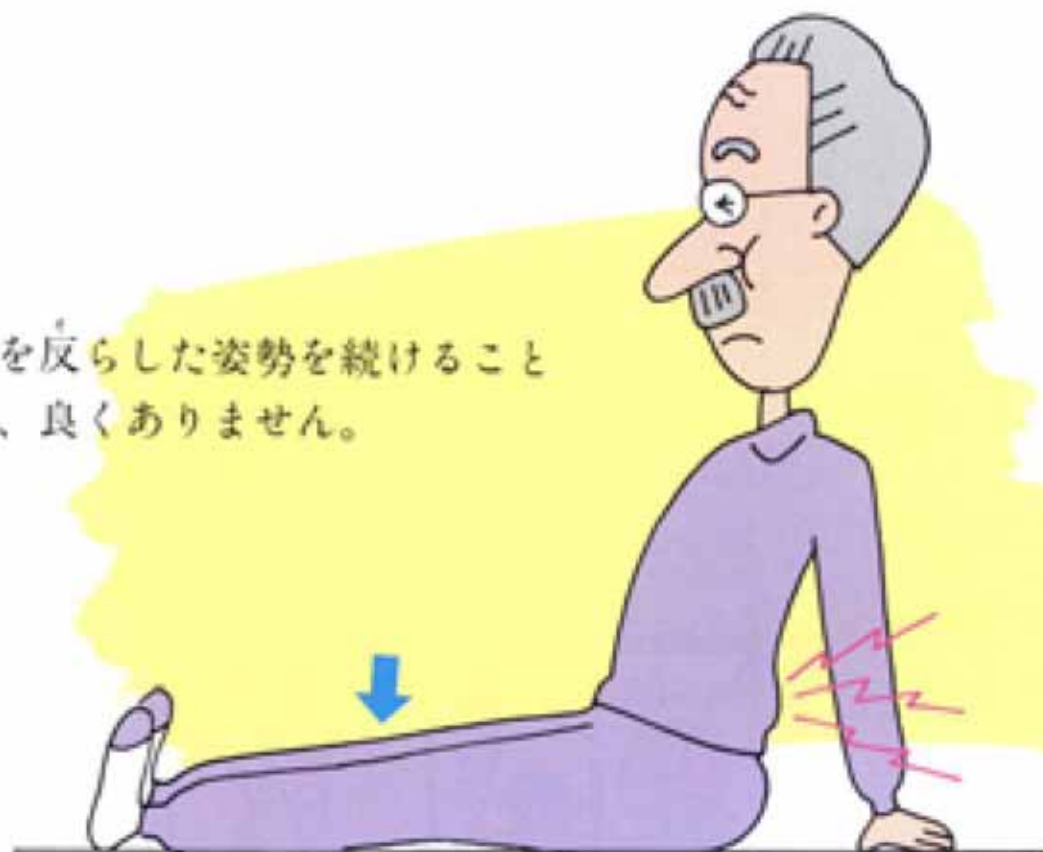
- ② 下肢伸展挙上運動
膝をしっかりと伸ばしたまま、踵を床から30cmほど持ち上げ、約5秒間止める。床におろし約5秒間休む。
この体操を1回10～20セットとし、少なくとも1日2回（朝・晩）は、行ってください。



3. 腰の悪い人

腰痛症ようつうしやうがある人は、腰よこの負担をかけないように、体操の姿勢に注意しましょう。

- ① 腰を反らした姿勢を続けることは、良くありません。



- ② 上向きうへむきに寝てする時は、一方の脚あしを深い立たて膝ひざにすると良いでしょう。



注意事項

- ①この体操の時に、膝や腰の痛みが強まるようなら、体操を無理に続けてはいけません。



- ②疲れるほどするのは良くありません。体操のすぐ後あるいは翌日、大腿部等に痛みが起きるときは、筋肉が疲労しています。1回の運動量を減らし、次第に慣らすようにしてください。



やくぶつりょうほう 薬物療法について


ひざかんせつ
膝関節の痛みは、老化・肥満・外傷等によって起こりますが、
たいそうりょうほう
適切な体操療法によって、予防したり回復を早めることが可能
です。しかし、痛みがひどく、日常生活に支障がある場合には、
その症状に応じてやくぶつりょうほう
薬物療法が効果的となります。

ひざかんせつつう かん せ
膝関節痛を緩和するお薬は、飲み薬、はり薬、ぬり薬等があり、
処方されたお薬を医師・薬剤師の指示に従って使用してくだ
さい。

お大事に!

◎くわしくは当院にご相談ください。



 **久光製薬株式会社**