

へんけいせいひざかんせつしょう

変形性膝関節症の治療について

急速な高齢化が進み、今多くの人が抱える悩みの一つに「膝の痛み」があります。膝の痛みの原因は、外傷、スポーツ障害、炎症などさまざまですが、加齢に伴う痛みの多くは変形性膝関節症によるものです。

変形性膝関節症とは、膝の軟骨が長年にわたって徐々にすり減り、軟骨の下の骨が露出することで炎症が生じ、症状が出現します。症状の初期段階では立ち上がりや歩きはじめに痛みを伴う程度ですが、徐々に歩行時の痛みが増し、正座や階段の昇降も困難になります。そして末期になると膝の変形が目立ち、膝は伸びず、歩くことも難しくなります。

治療法は大きく保存療法と手術療法に分けられますが、原則として、まず保存療法を行います。保存療法の基本となるのは運動療法と薬物療法ですが、この運動療法が特に大切です。膝を支える筋肉を鍛えたり、ストレッチしたりすることで、膝の痛みの軽減や進行を抑えることが期待できます。具体的には、太ももの前面の筋肉を鍛えることが重要で、椅子に座った姿勢若しくは仰向けに

いしがきかんき
整形外科医師

石垣乾貴

なった姿勢で、片方ずつ膝を伸ばしながら足をゆっくり上げ、床から10cmのところで10~20秒間止めます。その後、ゆっくり下ろし反対側も同様に行います。ストレッチとしては、痛みのない程度に膝をしっかりと伸ばす動作、最大限に曲げる動作をそれぞれ15~20秒間行う練習をします。痛みが軽度であれば、ウォーキングも推奨していますが、膝への負担が少なく運動量を獲得できる水中ウォーキングが特におすすめです。ただし、運動療法は痛みや腫れが強いときや、少し動かしただけで痛みが増強するときは無理をしないでください。

薬物療法は運動療法と併用して、痛み止めの内服や湿布、必要に応じてヒアルロン酸の注射をします。

しかし、これらの保存療法にも限界があり、症状が改善されない場合や、変形が進行してしまった膝に対しては手術加療が必要になります。

膝の痛みで困っている人は我慢をせず、医療機関へご相談ください。