

# 変形性膝関節症

## こんな時に膝が痛くなりませんか？

- ・歩きはじめ
  - ・歩行中
  - ・階段の昇り降り
  - ・正座
  - ・しゃがみ込み
  - ・立ち上がり
- このような時に症状がある場合は一度診察をお勧めします

## 変形性膝関節症になりやすい要因

- ① 加齢による関節の老化 ② 肥満 ③ O脚 ④ 膝の酷使

## 痛みを和らげるには？ 試しておきたいこと

- ・運動不足や肥満の改善(プール歩行・室内自転車は膝に負担がかかりにくい)
- ・膝前や後ろ、太ももの前を痛みのない範囲でマッサージする
- ・膝が熱っぽい時や安静にしても強い痛みがある時は冷やし、このような症状がない場合は温める

※長時間歩行など膝を酷使し、間違った運動をすると痛みの悪化に繋がります

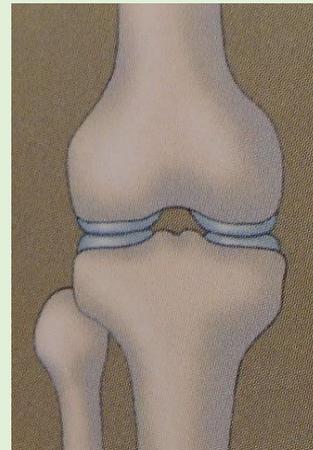
## 日常生活で気をつけることは？ 負担になることと対応策

- ・階段の昇り降り(手すりや杖を使用) ※平地歩行で痛む場合も杖は効果的
- ・草取りや正座を控える(長時間膝を深く曲げない、椅子を使用)
- ・膝を冷やさない(保温タイツや長めの靴下、膝掛けを使用)

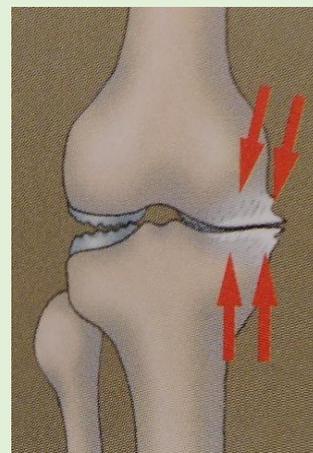
## 治療法

リハビリテーション(ストレッチや筋トレなどの運動療法・患部の温めや電気治療などの物理療法)、ヒアルロン酸注射、筋肉や関節の痛みにも効果的な湿布・飲み薬、サポーターなど

## 正常な膝関節 (右膝前面)



## 内側の関節軟骨が すり減った状態

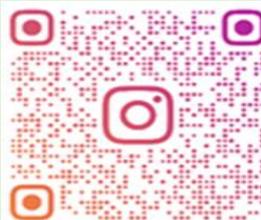


まずは痛みの具合や症状を相談して、自分に合ったストレッチや運動をしましょう

## のかおい整形外科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	▲	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00



NOKAOI\_CLINIC

のかおい整形外科の  
Instagramを開設しました！  
当院の休診日や最新の情  
報をお知らせいたします。  
ホームページもあります！

☎0296-21-5880