

脳神経外科

変形性膝関節症く筋肉を鍛える運動療法

初期は起床時や歩き始め、立ち上がったときなど、動き始めに膝に痛みが走るこ
とがあります。これは急激な動作が膝に
大きな負担をかけるためで、痛みはほとん
く消えます。この「ほどなく消えてしま
う動き始めの痛み」が病気のサインです。こ
のとき、膝に体重の3倍の負荷がかかり、
軟骨がすり減ります。一度傷ついた軟骨は

元に戻りません。膝に痛みがあると外出
を控えるようになるため、あまり歩かなく
なります。すると、膝関節を守っている筋
肉（大腿四頭筋・ハムストリング）が衰え、
膝への負担がより大きくなります。治療の
基本は筋肉を鍛える運動療法で、ウォーキ
ングや自転車こぎなどが適しています。運
動療法士の適切な指導の下で行うのが有
効です。介護予防のために



石田 和彦

■ 脳神経外科・整形外科
いしだクリニック

◀ 柿生 百合丘小・南口
スーパーサンワ・ゆりストア
★ 第2児童公園北側
第1団地前

☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<http://www.ishida-clinic.or.jp/>

も、歩く・立つ・座るとい
う日常動作は大切です。健
康寿命を延ばし、元気で自
立した老後を過ごすために
も、大腿四頭筋・ハムスト
リングを鍛えましょう。