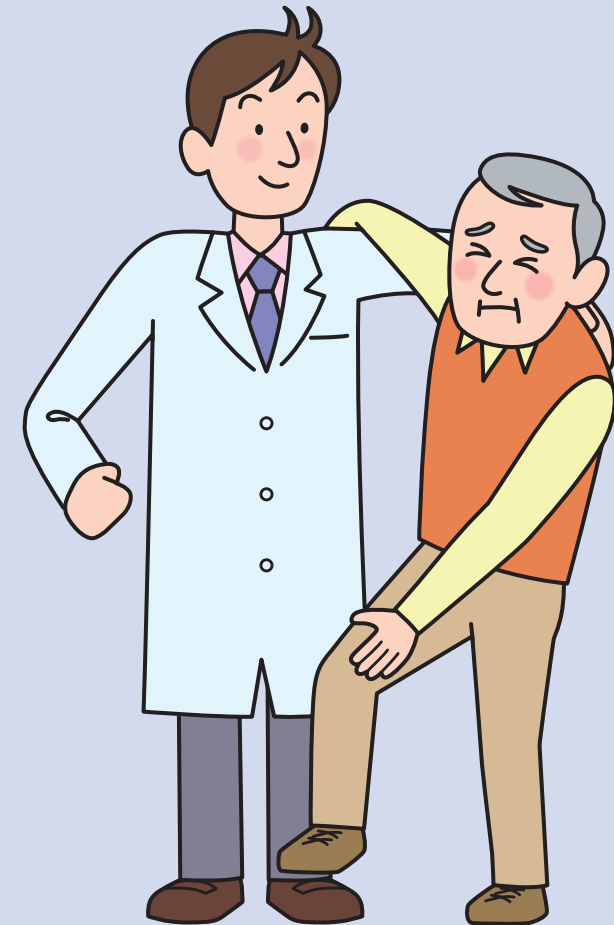


膝痛でお悩みの方へ

膝の体操

(変形性膝関節症の大腿四頭筋等尺性収縮体操)

この本の体操を膝関節痛の治療として行う場合は、必ず医師の指導を受けてから行うようにしてください。
※体操が体に合わない場合もあります。



Hisamitsu®



監修：岡山大学 名誉教授 井上 一

はじめに

だいたい し とう きん

大腿四頭筋という言葉は、病院などでよく聞かれます。

だいたい こつ

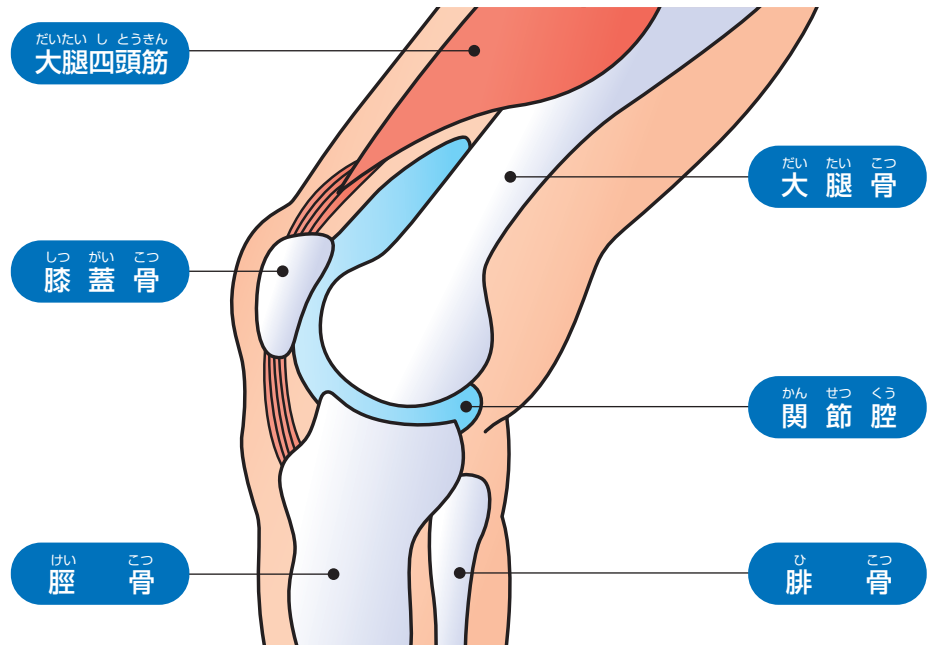
大腿骨の前方にある筋肉のことで、膝を伸ばす働きをします。

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 しつ かん

膝疾患の治療には、手術が必要な場合もあります。

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



ひざ かん せつ だいたい こつ けい こつ だいたい こつ
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
かん せつ つな だいたい こつ かん こつ
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
おお まもう
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^{へん けい せい ひざ かん せつ しょう}変形性膝関節症
といいます。

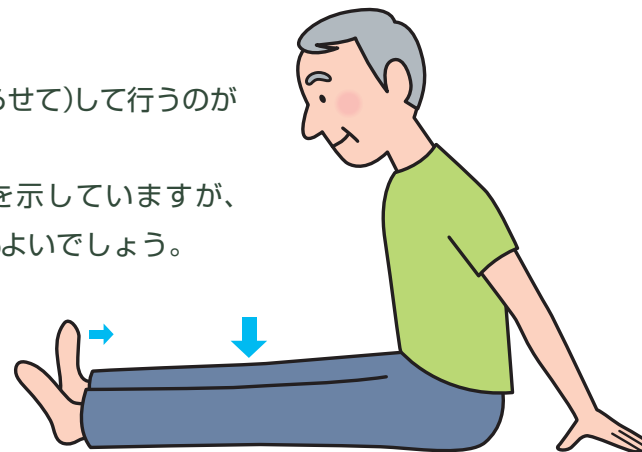
大腿四頭筋の等尺性収縮体操

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よくし、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 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、繰り返し行います。
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ときは、固くなるのが分かります。



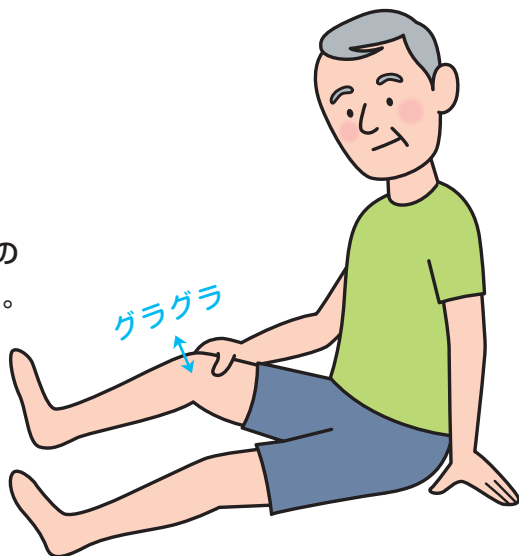
だいたい しとうきん とうしゃくせいしゅうしゅくたい そう
大腿四頭筋の等尺性収縮体操

- ④ 収縮と弛緩が正しくできているかは、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いれば、膝蓋骨は、動きません。弛緩されているときは、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。

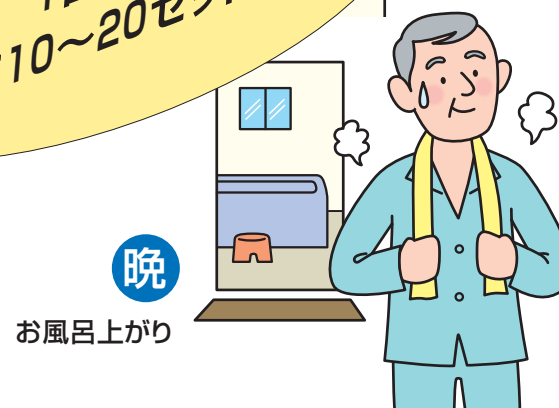


- ⑤ 約5秒間収縮させ、続いて約5秒間弛緩させるのを1セットとします。1回10~20セットとし、少なくとも1日2回（朝・晩）は行うようにしましょう。



朝

朝目覚めてすぐ



晩

お風呂上がり

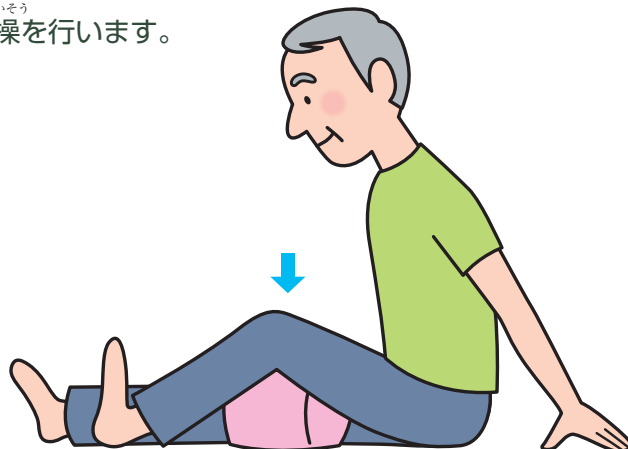
P.4~7の体操で膝に痛みを感じる人

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。
このようなときは、膝の下に枕など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。

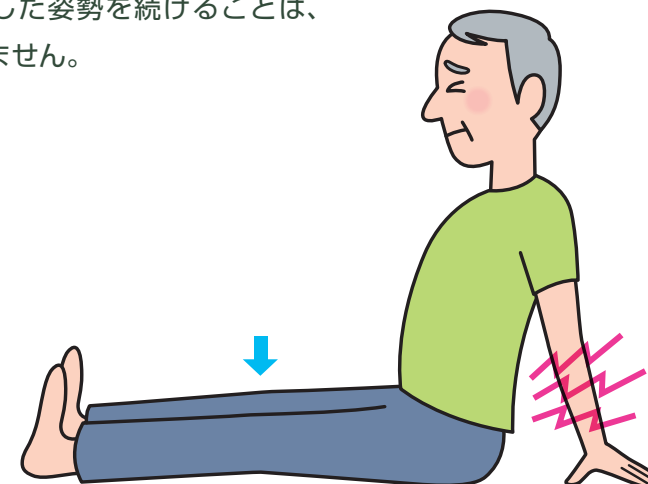
腰の悪い人

腰痛症がある人は、腰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 膝の下に枕などをおいて、同じ要領で、等尺性収縮体操を行います。



- ① 腰を反らした姿勢を続けることは、よくありません。

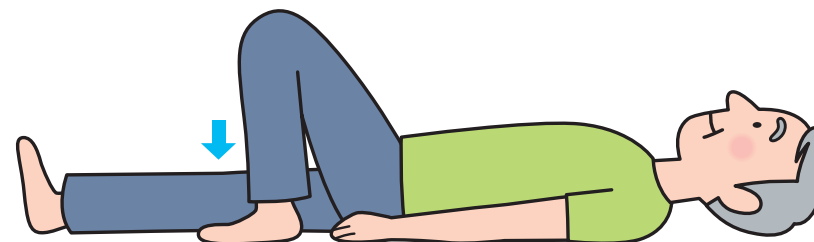


- ② 下肢伸展挙上運動

膝をしっかり伸ばしたまま、踵を床から30cmほど持ち上げ、約5秒間止めます。床におろし約5秒間休めます。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、行うようにしましょう。

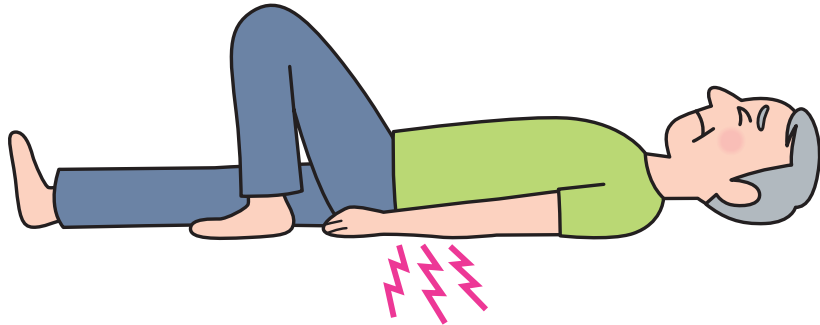


- ② 上向きに寝てするときは、1方の脚を深い立て膝にするとよいでしょう。



注意事項

- ① この体操のときに、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よくありません。体操のすぐ後あるいは翌日、大腿部だいたいぶなどに痛みが起きるときは、筋肉が疲労ひろうしています。1回の運動量を減らし、次第に慣しだいらすようにしてください。



memo
