

八雲元気塾「日常生活を快適に～人工関節とは～」

開催日:年 6 月 13 日、20 日 担当:理学療法士 祐川 翔(すけがわ しょう)

☆はじめに

「動いたり、しゃがもうとすると膝が痛い」「膝の曲げ伸ばしが悪くなった」

日常生活の中でみなさん感じることはないですか？

☆膝のしくみ

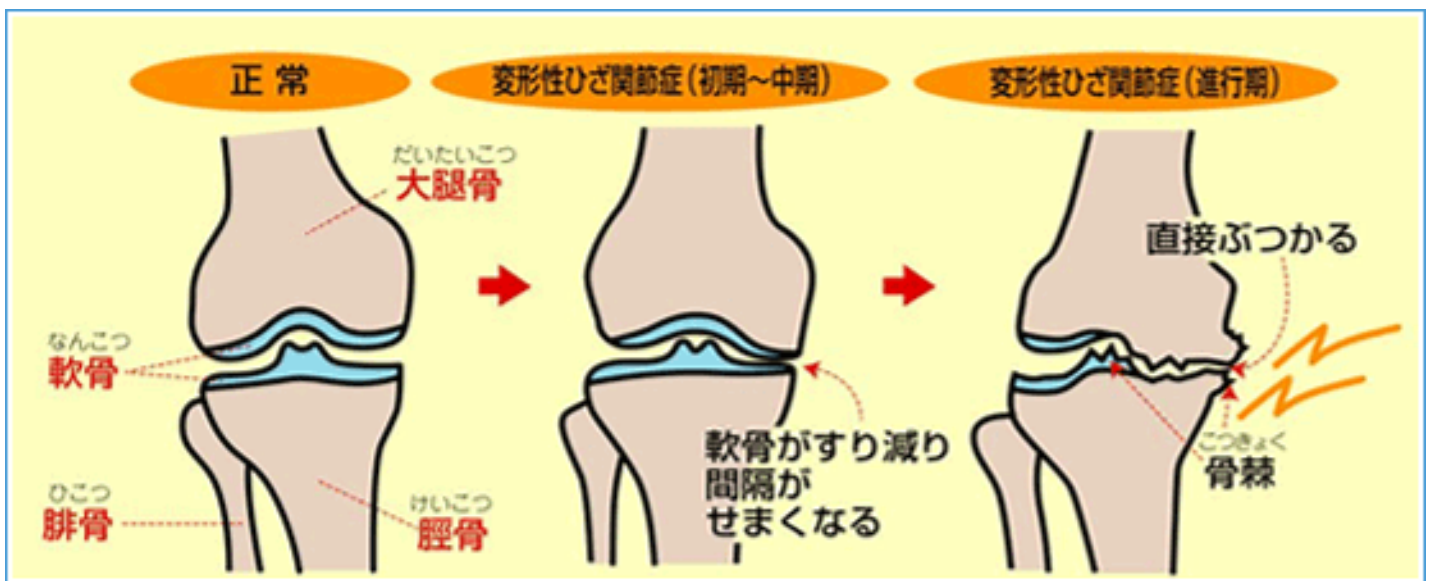
膝には衝撃を吸収する役割があります！



歩くときには体重の約 2～3 倍、階段を降りるときは体重の約 3～5 倍

☆変形性膝関節症

膝の関節軟骨がすり減り、関節が変形して痛みが生じる病気。



☆膝の痛みの対処法

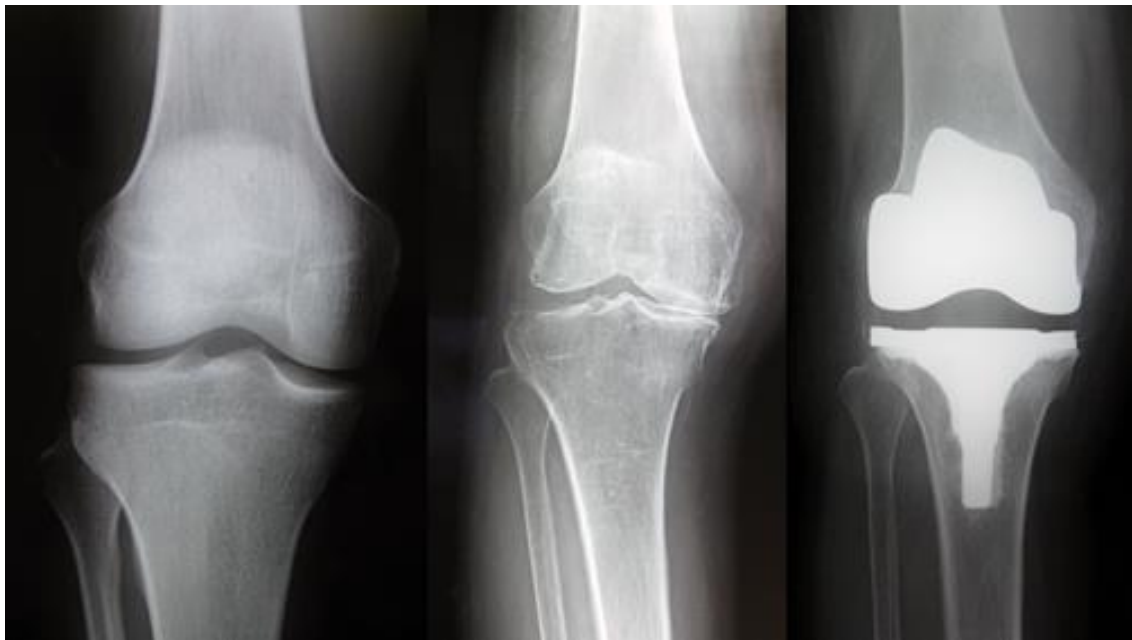
ヒアルロン酸注射

関節の痛みを抑える、関節の動きを良くする、軟骨のすり減りを抑える

手術(人工関節)

☆人工関節とは

目的としては、「膝の痛みの改善」



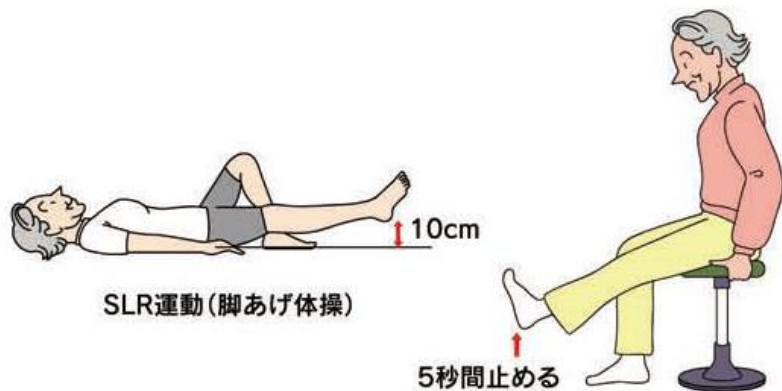
手術後にはリハビリも行います。



☆今できること(予防)

日常生活の注意点(予防)

- ・ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を強化する。
- ・肥満であれば減量する。
- ・正座をさける。
- ・膝を冷やさない。クーラーなどに注意する。
- ・洋式トイレを使用する。
- ・急に痛むときは冷やすが、慢性化したら温めて血行を良くする。



☆おわりに

症状の進行具合や日常生活への影響などを先生と話しながらか手術を行うか考えましょう。

まずは変形性膝関節症への予防が重要です！