

その症状変形性ひざ関節症かも？確認してみよう！

①ひざがこわばる

②歩き始めに痛む

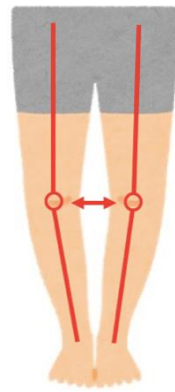
③正座ができない

④ひざが伸びにくい

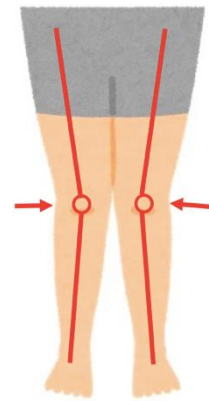
⑤腫れていて水が溜まっている

⑥O脚ないはんひざ、X脚がいはんひざでひざの内側、外側が痛む

※これらの症状は変形性ひざ関節症の初期から末期に多くみられる症状です



O脚



X脚

ひざの運動

あお向けで左右のひざの下にクッションを入れ
ひざ裏でクッションを押ししてひざを伸ばします



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

のかおい整形外科

検索

ホームページあります！

☎0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。