

膝が痛い！水がたまったら？

健康な人の膝関節

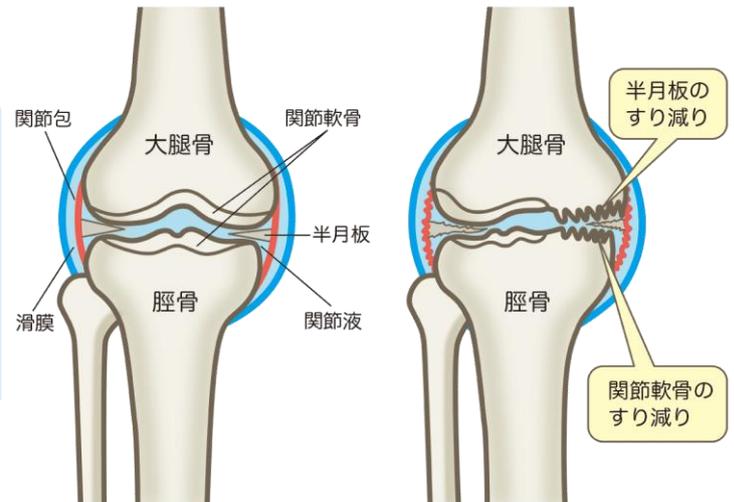
変形性膝関節症の人の膝関節

膝の構造は？

膝の関節にはスムーズに関節が動くように様々な機能が備わっています。

例えば関節軟骨や半月板などのクッション材があり関節の周りは滑膜という袋で包まれています。

この膜の中は**粘り気のある液体**で満たされています。



膝の水はどこから来るの？

膝の水の正体は「**関節液**」という液体です。関節液には関節の動きを滑らかにする潤滑液の役割と、軟骨に栄養を届ける役割があります。関節液はもともと誰の膝の中にもあるものですが、膝に水がたまっている時はその量が**異常に増えてしまった状態**です。関節液は新しいものと古いものが入れ替わっていますが、膝に水がたまっているときにはどんどん新しい関節液が分泌され吸収が間に合っていない状態です。

膝の水がたまる原因は？

中高年の方で膝に水がたまる原因として最も多いのが**変形性膝関節症**です。加齢で弱った軟骨や半月板がすり減り削れたかけらが**関節の袋を刺激して炎症**を起こしてしまうことが多くみられます。

膝に水がたまった時の対処法

・膝の水を抜く ・関節注射 ・サポーター着用 ・アイシング ・筋トレ ・マッサージ ・ストレッチ等

「膝の水を抜くとクセになる」ということをよく耳にしますが、何度も水を抜いてもまた水がたまってしまうのは**関節の中の炎症が続いている状態**ということです。根本的な原因を探り、対処することが必要になります。

のかおい整形外科では関節注射や、リハビリテーションによる膝の負担を軽減する運動療法を行っています。



のかおい整形外科
☎0296-21-5880

	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						

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。

ホームページもあります!!