

変形性膝関節症

こんな時に膝が痛くなりませんか？

- ・歩きはじめ ・歩行中 ・階段の昇り降り ・正座 ・しゃがみ込み
- ・立ち上がり → **このような時に症状がある場合は一度診察をお勧めします**

変形性膝関節症になりやすい要因

- ① 加齢による関節の老化 ②肥満 ③O脚 ④膝の酷使

痛みを和らげるには？ 試しておきたいこと

- ・ **運動不足**や肥満の改善(プール歩行・室内自転車は膝に負担がかかりにくい)
- ・ 膝前や後ろ、太ももの前を痛みのない範囲でマッサージする
- ・ 膝が熱っぽい時や安静にしても強い痛みがある時は冷やし、このような症状がない場合は温める

※長時間歩行など膝を酷使し、間違った運動をすると痛みの悪化に繋がります

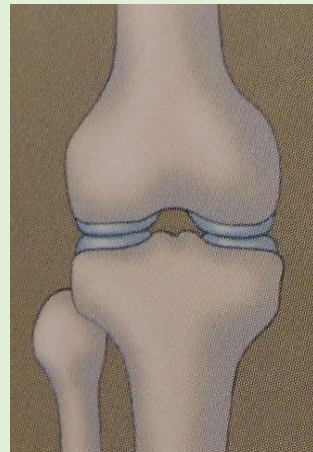
日常生活で気をつけることは？ 負担になることと対応策

- ・ 階段の昇り降り(手すりや杖を使用) ※平地歩行で痛む場合も杖は効果的
- ・ 草取りや正座を控える(長時間膝を深く曲げない、椅子を使用)
- ・ 膝を冷やさない(保温タイツや長めの靴下、膝掛けを使用)

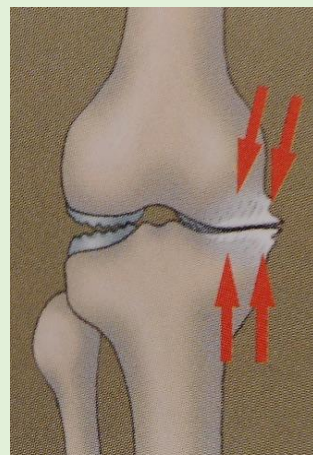
治療法

リハビリテーション(ストレッチや筋トレなどの**運動療法**・患部の温めや電気治療などの**物理療法**)、ヒアルロン酸注射、筋肉や関節の痛みにも効果的な湿布・飲み薬、サポーターなど

正常な膝関節
(右膝前面)



内側の関節軟骨が
すり減った状態

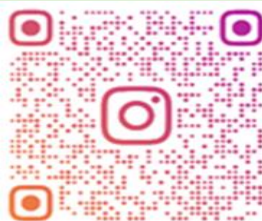


まずは痛みの具合や症状を相談して、自分に合ったストレッチや運動をしましょう

の か お い 整 形 外 科



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 の Instagram を開設しました！
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。
ホームページもあります！

NOKAOI_CLINIC

☎ 0296-21-5880