



膝痛でお悩みではありませんか？



整形外科医
浜田純一郎

変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症は、膝のケガや加齢によって、膝の軟骨や骨の破壊が進んだ状態とされています。

なんと！
膝痛のほとんどが
変形性膝関節症です!!

痛み

炎症

変形

症状の現れ方、進み方は千差万別!!

診断には...

歩き方・問診・触診で腫れや痛みの程度、変形の度合いを診ます



検査には...

レントゲンやMRIなどの検査があります



治療には...

薬物療法、温熱・冷却療法、運動療法などがあります

上記治療が無効な場合

手術

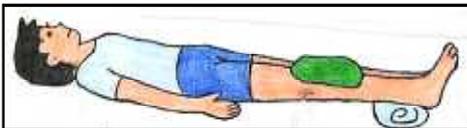
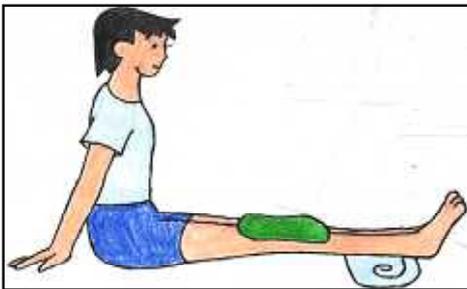
関節内注射って、 どんな時にやるの？

膝の痛みがひどかったり、炎症が起きて水がたまっている時は、膝に直接注射（ヒアルロン酸や炎症を抑える薬入っています）をします。

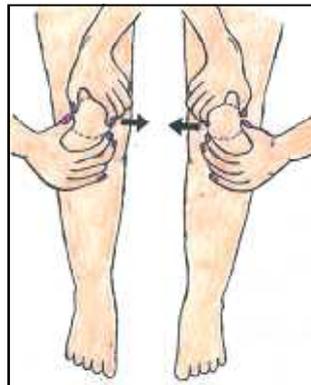
膝から水を抜くと癖にならないのかな？

診断のため、水の圧迫で痛みを生じている場合に水を抜きます。水を抜くから水がたまるのではなく、炎症が続いているので水がたまります。水を抜いたから、水がたまる癖がつくということはありません。

自宅でできる運動で、膝の痛みも解消!!



膝の上に、やわらかい重り（砂袋・お米等）をのせ、足を伸ばし、膝裏を伸ばすことで周囲の筋力を強化します。



足を伸ばして座り、膝のおさを内側に動かす運動です。おさらの動きを良くして、膝の痛みをとりましょう。



悪い方の足を内側に組みます。股関節の外側の筋肉を伸ばすことで、骨の位置を良くする運動です。

体重コントロールで、膝への負担も軽減しましょう!!

