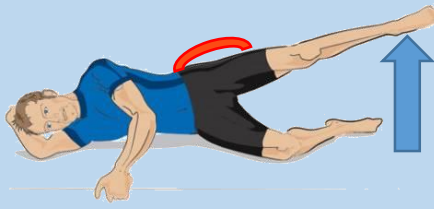


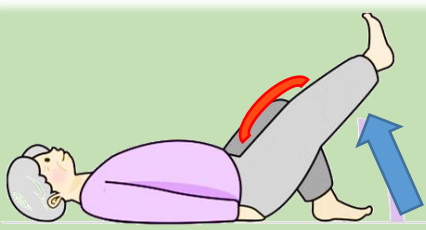
## 「膝の痛み～変形性膝関節症～」

変形性膝関節症は、加齢による膝関節機能や姿勢の崩れなどから起こる膝関節の**変性疾患**です。**加齢**や**筋力低下**などにより、軟骨の摩耗、半月板の損傷、骨の変形などが生じ、慢性的な関節炎を発症します。**初期は、歩き始めなどで疼痛が起こり**、進行すると関節液が溜まったり、**膝関節の変形**が著明になり、**関節可動機制限**や**歩行障害**が生じます。男女の割合では、**1:4で女性の方が多くなっています**。

変形に対する治療を、予防も兼ねて**筋力強化**についてお話します。膝関節周辺の筋力が低下することで、**膝関節の安定性が損なわれ**、ストレスが増加し、疼痛や変形が生じてきます。そのため、普段から**大腿四頭筋**などの筋力強化をしておくことが予防の第一歩と言えます。また、膝関節にストレスを与える原因として、**体幹の筋力低下**も挙げられます。体の揺れが大きい歩き方は、**膝関節のO脚**を助長する可能性があります。更に、**股関節周囲筋の筋力低下**により、**骨盤が不安定**になることで、膝へのストレスが増加します。それに対しては、**中殿筋**などの筋肉を強化しておくことが重要になります。歩くことも大切ですが、**弱くなっている筋肉を個々にトレーニング**することもとても大切です。



中殿筋の運動



大腿四頭筋の運動



正常な膝



変形性膝関節症



O脚変形