

膝痛について

膝には、平地を歩いている時でも体重の約3倍、走っている時には約10倍、階段の上がり下がりでは約7倍の荷重がかかります。このように膝には、大きな衝撃が加わるために障害が発生しやすいのです。

膝の痛みを訴えている人のうち、半数以上が変形性膝関節症です。特に40才以上の中高年の人の多く、圧倒的に女性に多いのが特徴です。両脚をそろえて伸ばしてみてください。両膝の間に隙間ができていませんか？そんなあなたはO脚です。逆に膝はくっつくけれども、踝(くるぶし)が離れる人はX脚。O脚で、何もしていないのに膝の内側が痛い、立ち座りや歩き始めが痛いけれど少し歩くと痛みが減る人は変形性膝関節症の疑いがあります。痛みがひどく日常生活に著しく不自由があるような場合には手術療法も検討されます。

日常生活上の注意として、正座は控える、立ち上がる時は何かにつかまる、杖を使用して膝の負担を軽くする、靴に中敷きを入れるなどの対策が有効で、また正しい食生活と無理のない運動で過度の負担をかけないことも必要です。運動はストレッチ、太ももの筋力アップを中心に行うと良いでしょう。

理学療法士