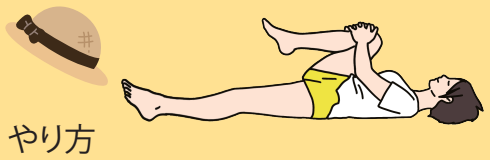
変形性ひざ関節症のセルフケア

変形性ひざ関節症を改善するための、おすすめの運動は、ストレッチや下半身を中心とした筋トレ、有酸素運動です。運動は、痛みの程度や年齢に関係なく、ひざの痛みを改善するのに有効です。
ただし、ひざが腫れて熱をもっている場合や、体調が悪い場合は運動を一時中止して様子をみましょう。また、血圧が高い方や持病のある方は、担当の医師に相談しながら行ってくださいね。

ひざ曲げのストレッチ



やり方
あおむけに寝転がり、片方のひざを曲げ、胸のほうにゆっくりと引き寄せる
左右それぞれ5回ずつ行う

ポイント
手で脚を引っぱるのではなく、脚の力だけで引き上げる。手は添えるだけ。

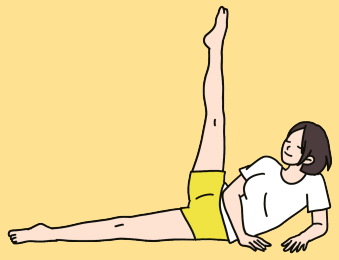
太ももを鍛えるスクワット

やり方
ひざとつま先が同じ方向を向くようにまっすぐ立ち、ひざがつま先より前に出ないように、ゆっくりと腰を落とす
20回行う

ポイント
ひざを90度に曲げる必要はない。
痛みが出る少し手前まで曲げる。

大腿四頭筋やハムストリングを中心に足全体の筋肉を鍛える運動です。
坂道や階段を降りやすくなります。
転倒の恐れがあるため、足腰に不安がある場合はテーブルやいすなど、しっかりと安定したものにつかまって行ってください。

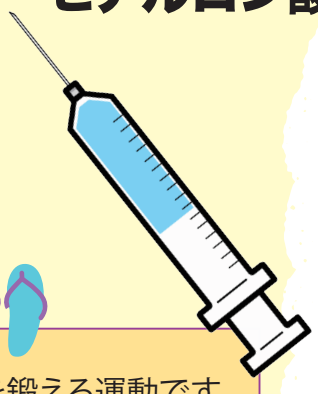
脚を横にあげる骨盤安定トレーニング



やり方
体と足がまっすぐの状態で横向きに寝て、下側の脚は軽く曲げる
伸ばしたほうの脚をゆっくりと上げ、上げた状態で5秒間静止し、ゆっくりと下ろす
左右それぞれ20回ずつ行う

ポイント
脚を高く上げ過ぎると腰が痛くなる。お尻の横にきいていると思う高さで止める。おへそが少し下向きになるように意識し、上半身が後ろに倒れないようにする。

ヒアルロン酸注射の効果は？



ヒアルロン酸は、関節の内部を満たしている関節液の主成分です。変形性膝関節症になると、炎症により関節液が増えることと関節液のヒアルロン酸が分解されることにより、ヒアルロン酸の濃度が減り、粘り気や弾力性が低下してしまいます。
ひざにヒアルロン酸を注射して補うと、関節液の粘り気や弾力性が一時的に回復します。その結果、ひざの痛みが改善するのです。しかし、ヒアルロン酸注射の効果は短期的であり、決して長期間は続きません。

高齢になるにつれて痛みを感じることが多くなるひざ痛。ひざの関節を覆っている軟骨がすり減ることで起こる変形性膝関節症は、炎症によって関節周辺の神経が刺激を受けるため、痛みが発生します。初期の頃なら、安静にしていれば痛みは治まりますが、しだいに安静にしていても痛みを感じてしまうので、まずは体操などの運動で炎症物質を減らすことが大切です。

参考：NHK健康

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男

僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じることが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。