

障害名

変形性膝関節症

① 症状

- 膝の内側が痛み、とくに階段を降りる時や、立ちあがると最初の一歩二歩が、とくに痛みます。
- 50才以上の女性に多い。

② 原因

- 膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となる。

③ 治療法

- 患部のまわりから筋肉をほぐす。(血液循環をよくなる)
- 注射・薬は、できるだけ使わない努力をすること。
- 痛みがある時の筋力強化はダメ

④ 予防法

- 膝関節の伸展
- 膝サポーター
- 足の裏の外側には足底板を入れる。(O脚矯正)

⑤ 追記

ふとももの内転筋が年をとると筋力が落ちやすい → 足がO脚になる → 膝の内側に大腿骨と脛骨がぶつかり続けた → 痛みがはじまる