

# 膝痛の運動療法について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法科

小畑 貴章

今回は膝の痛みの変形性膝関節症と鷲足炎についてお話をさせて頂きました。今回は筋力強化とストレッチについてお話をさせて頂きます。

最近雑誌やテレビなどで様々な体操がクローズアップされ、皆さんも取り組まれたことと思います。しかし、長続きしなかったり途中でやめてしまう方も多いと思います。考えられる要因としては時間がない、方法がよく分からない、数が多いなどがあると思います。

体操は大きく筋肉を鍛えるものと筋肉を柔らかくするものに分けられると思います。体操を行う際にはどこの筋肉を鍛えているのか、どこの筋肉を伸ばしているのかを意識することが重要です。また、回数をこなしているだけのことも多く、理想的な運動になっていない場合もよくあります。

そこで、今回は皆さんが一度は試されたことがあるような体操を再考し、運動をするにあたり重要なポイントをご紹介していきたいと思えます。まずは皆さんも一度はされたことがあるのではないかと思います。太もも(膝)に力を入れる運動です。

この運動は膝の下にタオルやクッションを挟み、押しつぶすように力を入れます。一見、簡単そうですが、一番重要なことはお皿(膝蓋骨)が太もも側に引き上がっているかです。よくある間違った方法としては、力を入れすぎると膝の関節を固定してしまい、太ももの前側の筋肉ではなく後ろ側の筋肉に力が入ってしまうことです。この方法では、100

回行っても効果があまり期待できません。

理想的な方法としては、お皿がしっかりと太もも側に引き上がっていること、太ももの前側の筋肉に力が入り硬くなっていること、膝が伸びる方向に運動できていることが挙げられます。

次に太ももの後ろ側を伸ばす(ストレッチ)方法です。これは後ろ側でも特に内側の筋肉を伸ばすことが重要です。よくある方法としては両足(膝)を伸ばして左右同時に行うことが多いと思いますが、意識するには片方ずつ行うことが理想的です。理想的な方法としてはストレッチする足の膝を少し曲げた状態で伸ばし、逆の足を曲げます。胡坐をかくようなイメージがいいかと思えます。この状態から伸ばした側の手でつま先を持ちます。持てない方はすねを触ります。つま先を持つのが簡単な方は逆の手でつま先を持ちます。このときに太ももの後ろ側、特に内側が伸びている感じを意識して下さい。

紹介させて頂いた運動は簡単だと思われがちですが、ポイントとなる点は意外に多く理想的な運動を行わないと効果が出ないと思います。今回、解説したポイントで一度取り組んでみて下さい。それでも効果が無い場合は、専門医のいる病院の受診をお勧めします。



- ・矢印のようにお皿が上に引き上がる
- ・太ももの前側に力が入る(斜線の部分に力が入る)
- ・10回×3セット



- ・膝を少し曲げてつま先またはすねを持つ
- ・太ももの後ろ側、特に内側を意識する
- ・20秒×3セット