

歩くと痛い膝の痛み

峯崎整形外科 峯崎孝俊

中高年以降の膝痛の原因

- ・ 変形性膝関節症
- ・ 痛風
- ・ 化膿性膝関節炎
- ・ 腫瘍（癌の転移、PVS）

変形性膝関節症

- ・ 軟骨がすりへって炎症を起こす病気
- ・ 下肢の関節（股関節、膝関節）に多い
- ・ 年齢、体重などが関与する
- ・ 水がたまる、痛みのため歩行しづらいなどの症状あり



膝の痛みが出現しやすい人

- ・ 肥満
- ・ 膝の使いすぎ
- ・ O脚
- ・ 50歳以上
- ・ 筋力低下
- ・ 膝の外傷（骨折、半月板など）

膝の痛みの変化

軽症

- ・ 動き始めだけが痛い
- ・ 階段昇降困難
- ・ 歩くと痛い、正座が困難
- ・ いつも痛い

重症

膝の痛みの経過

膝の痛み

動かしづらい

歩かなくなる

筋力低下

歩けなくなる

趣味も楽しくない

ひきこもり

変形性膝関節症の治療

保存療法

非薬物療法

薬物療法

減量

運動療法

物理療法

装具

手術療法

関節鏡、骨きり、人工関節

変形性膝関節症の運動

- ウォーキングは運動にはなるが、その度に体重が関節にかかるので、歩くほど関節をいじめることになる
- 体重のかからない運動にする
（例：自転車、水泳）
- 歩く場合は1回30分程度が望ましい（1日2回でも可）
- トレーニングだけでなく、ストレッチも大切

運動療法

パンフレット参照

薬物療法

- ・ 非ステロイド性鎮痛消炎薬
内服、外用
- ・ ヒアルロン酸 関節内注射
- ・ ステロイド 関節内注射
- ・ サプリメント？

まとめ

- ・ 膝が痛かったら整形外科を受診しましょう。
- ・ 変形性膝関節症は悪い病気ではありません。
長年使っていれば誰にでも起こる病気です。
- ・ きちんと治療すれば痛みのコントロールが
可能ですから、やりたいことができます。
上手に付き合っていきましょう。