

## イタタッ！！階段の昇り降り が辛い膝の痛み



### ☆膝関節痛の原因

軟骨の磨り減りが痛みとなっていることがほとんどです。高齢になるにつれ骨と骨の間のクッション的な役割を持つ軟骨が減ってきてしまいます。よって、骨と骨が直接接触合ってしまう、膝に痛みを引き起こしてしまうのです。炎症がひどい場合は歩けなくなるほどの痛みが出てくることもあります。

関節を包んでいる薄い膜のことを**関節包(かんせつほう)**と言いますが、関節包の内側に存在している**滑膜(かつまく)**から分泌されているものがあります。それが**滑液(かつえき)**です。この滑液を分泌するための能力が低下することから膝の痛みが悪化することも原因のひとつと考えられています。

### ☆1番効果的な方法は“運動療法”

膝の痛みを緩和するための効果的な対処方法があります。それは**運動療法**です。太ももの前にある、**大腿四頭筋(だいたいしとうきん)**の筋力トレーニングを行い、膝を支える力を付けましょう。



仰向けに寝て両膝の下にクッションや座布団を入れます。そのクッションを膝でつぶすように、太ももに力を入れます。

仰向けに寝て、片足の膝を立てます。反対の足を、膝を伸ばしたまま上に持ち上げ、ゆっくりと下ろします。腰痛がある場合は、無理に行わないで下さい。



椅子に座り、片足ずつ膝をゆっくりと伸ばしていき、またゆっくりと下ろします。