

雑誌に載った記事の紹介（医療雑誌「わかさ」）
「ひざ痛の劇的治し方」冊丸ごと大特集
（名医が指南）

事務部

ひざ痛の名医として、昨年の会誌で紹介させていただきました、順天堂大学医学部付属順天堂東京江東高齢者医療センター 整形外科 黒澤尚 副院長・教授が、右記の特集の一部を担当され、記述されています。ここにその一部を紹介させていただきます。この情報は千里山在住の方より寄せられたものです。

ひざ痛に安静は禁物で、関節液の循環不足により軟骨細胞が死滅し歩行困難や瘦たきりまで招く

- ◇ ひざ痛は肥満や足の筋力の低下で悪化する
- ◇ 関節液は軟骨細胞に酸素・栄養を運ぶ担い手運動で痛みの原因を洗い流す

黒澤尚先生



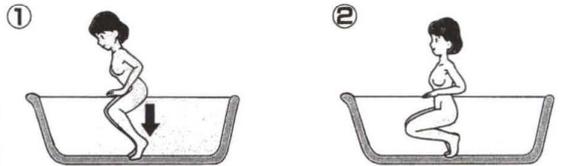
ひざ関節液の循環を促す特効体操は朝晩10分の「軟骨強化エクササイズ」で、筋肉が強まり痛みも軽減

- ◇ ひざに大きな負担をかけない運動
 - ◇ 朝晩10分ずつ一日に計20分行うといい
 - ◇ 軟骨の減少を防ぐ
 - ◇ ひざ周辺の筋力を強める
 - ◇ 肥満が解消される
- 次頁にエクササイズのやり方を示す。

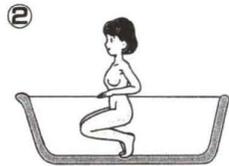
◆お風呂ストレッチのやり方◆

お風呂ストレッチは、ひざの曲げ伸ばしが辛い人でも行いやすいストレッチだが、ひざを直角まで曲げるのも難しいという人は、まず「簡易ストレッチ」を毎日行って、ひざが深く曲がるようになってから、お風呂ストレッチに進むようにするといい。

お風呂ストレッチ



浴槽内に立ち、両手で浴槽の縁をつかんで、両ひざを少しずつ曲げていく。



痛くない範囲で最大限に曲げ、その体勢を10秒間保つ。しやがんでもいい。

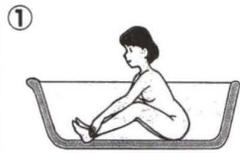


浴槽の縁を両手でしっかりとつかんでから、ゆっくりと立ち上がる。



両ひざに手を当てて、伸ばすように10回押す。これで1セットとし、2セット行う。

簡易お風呂ストレッチ



浴槽内にお尻をついて、ひざを軽く曲げた状態で座り、両手で片方の足首をつかむ。



痛くない範囲で、足首をできるだけ体側に引き寄せ、その状態を10秒間保つ。



浴槽の縁を両手でしっかりとつかんでから、ゆっくりと立ち上がる。



引き寄せたほうのひざに両手を当て、伸ばすように10回押す。反対側の足も同様に行う。

加えて「お風呂ストレッチ」も行えばひざの筋肉・靭帯の柔軟性が高まり、屈伸能力も大幅アップ

◆ ◆ ひざの曲げ伸ばしが辛い人でもできるお風呂ストレッチはあわてずゆっくり行う毎日、風呂に入ったときに行う。
①～④まで、続けて2回行うようにする。
ひざが動く範囲で行い、無理をしない。しやがめないようなら「簡易お風呂ストレッチ」

◆軟骨強化エクササイズの方法◆



あおむけに寝て、右ひざを立てる。左足をひざを曲げずに持ち上げ、かかとが床から10cm離れた状態で5秒間静止してからゆっくりと下ろす。この動作を20回行う。

※反対側の足も同様に行い、左右それぞれ20回ずつ行って1セットとする。



ひざが伸びない人は、ひざを曲げたまま行ってかまわない(②も同様)。

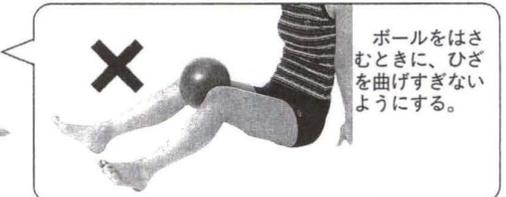


左ひざが下になるように横向きに寝て、右足をひざを曲げずに持ち上げ、かかとが床から10cm離れた状態で5秒間静止してから、ゆっくりと下ろす。この動作を20回行う。

※反対側の足も同様に行い、左右それぞれ20回ずつ行って1セットとする。



床に座り、ひざを少しだけ曲げて伸ばし、両太ももの間にボールをはさむ(ボールはトレーニング用として市販されている軟らかいもので、大きさは20cm程度がいい)。太ももでボールをできるだけ強くはさみ、5秒間静止する。この動作を20回行う。



ボールをはさむときに、ひざを曲げすぎないようにする。

●軟骨強化エクササイズのポイント

- ・上の①～③をそれぞれ1セットずつ(合わせて10分程度)を、朝と晩に行う(1日で約20分)。
- ・どの体操も、ひざが伸びない人やひざを伸ばすと痛い人は、ひざを曲げたまま行っていい。
- ・③は、身近にボールがなければ、枕やクッションで代用してもかまわない。