

東京では、11月下旬になり、54年ぶりに雪が降りましたとのことでした。気温の変化が大きいこの季節は、ガゼに罹患しないように暖かくしてお過ごし下さい。

●地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

理学療法士による「膝の手術をして思うこと」の内容でした。



今年の1月に右膝の半月板損傷のため内視鏡での手術を行いました。その後の自宅でのトレーニングプログラムで、自分で治す方法を講演されました。

膝の症状

- ・病名・・・右膝半月板損傷、変形性膝関節症
- ・手術前・・・走る・飛ぶなど運動時に痛みがあり、サポーターで対応。
- ・手術・・・内視鏡で、半月板切除術を行い、次の日松葉杖半荷重にて退院。
2週間後中敷作成し全荷重。
- ・手術後・・・(症状として) 腫れ、痛みがあるため膝が伸ばせない、
膝が伸ばせないから筋力も落ちるといふ悪循環。
(対応として) 昼・仕事終わり・寝る前に氷嚢で冷やす。
その際5kgの重りを膝に載せ無理やり伸ばす。
後立位時に荷重をかける、両足に1kgの重りをつけ日常を過ごすなど。
(1ヵ月後) 膝は伸びる。筋力若干戻る。
その後徐々に筋力戻るが、左右差は残る。
- ・現在・・・左右差残ったまま。軽いランニングの許可が下りる。
ほぼ毎日1時間ほどランニング(バスケットは再開)。

ここが勘違い



痛いから動かさない・・・
動かさないから筋力が落ちる。



痛いときほど動かす（次の日に痛みが残らない程度、我慢できないほどの痛みの場合
は止める）。

痛みや筋力低下は理学療法士の先生ではなく、
自分で治す（先生はアドバイス
をする人で治してくれる人ではない）。

なぜ10ヵ月以上も痛みが続くのか？



整形疾患なので痛みが取れば、
筋力が戻り勝手に治ると思っており、
自宅でリハビリを
ほとんどしていなかった。

自宅では何かと忙しく
リハビリを行う時間が
取れない。

言い訳になりますが・・・
痛みがあり、地味な筋トレも動かすことで
痛みが増し、
おっくうになっていた。

症状に応じて行ったプログラムの一例です。

膝の痛み改善

ステップ1：骨盤の歪みを整える

1日に1回。慣れてきたら、1日2回（朝・夜）。

- (1). 良い姿勢を意識して深呼吸を3回
- (2). 骨盤回し体操
- (3). 足を前後に開いて、深呼吸3回
- (4). 足を前後に開いて、骨盤回し体操
- (5). 左右に体重移動して、深呼吸3回
- (6). 骨盤回し体操

ステップ2：痛みを軽減させる

（変形性膝関節症・半月板や靭帯損傷をした膝の違和感向け）

- (1). 内転筋に力を入れる
- (2). 股関節回し
- (3). その場足踏み

（鵞足炎向け）

- (1). 内転筋に力を入れる

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「腎臓病の食事について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>