

変形性膝関節症の治療は、**保存療法**と**手術療法**に分けられます。各々の適応時期の目安を以下に示します。

## 初期

## 中期

## 末期

症  
状

立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛む。



正座や階段の昇り降りが困難。



安静時にも痛い、関節の変化が目立つ  
膝が伸びにくい、歩くのが困難。



### 保存療法

#### 薬物療法

- 鎮痛剤
- 関節腔内注射

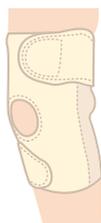
痛みを抑えたり、関節の動きを良くします。

#### 装具療法

- 足底板
  - 膝関節装具
- 痛みを抑えます。

#### 理学療法・生活指導

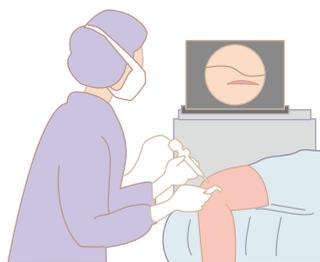
- 理学療法  
(運動療法・生活指導)
- 膝への負担を減らします。



### 関節鏡手術

#### 関節鏡視下手術

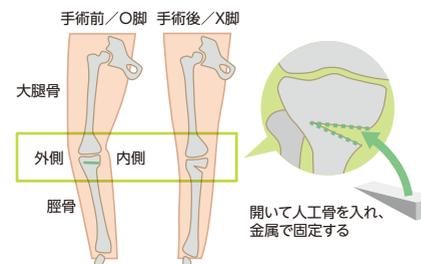
- 関節鏡で膝関節の中を掃除します。
- 変性した半月板や軟骨、増え過ぎた滑膜や骨の棘(トゲ)を処理します。



### 高位脛骨骨切り術

#### 高位脛骨骨切り術(HTO)

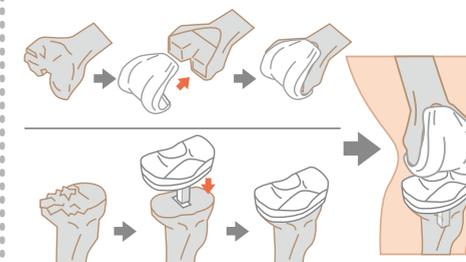
- すねの骨を切って、正常な膝の形に戻します。
- 関節自体は変わらないため、正座が出来たりスポーツ・農業など仕事に復帰する方もいます。



### 人工関節置換術

#### 人工膝関節置換術(TKA)

- 関節を金属や樹脂の人工物に入れ替えます。
- 入院期間が短く、手術後からすぐに立ったり、歩いたりすることができます。

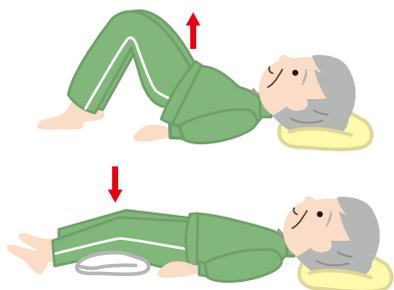


## 理学療法

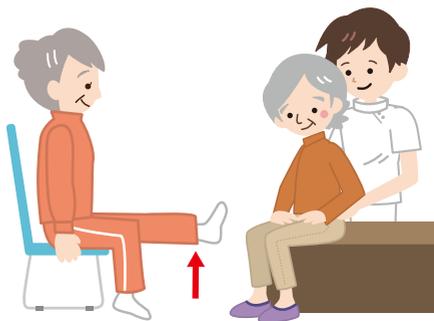
理学療法には、**運動療法**・**徒手療法**・**物理療法**があります。

### 運動療法

- 運動療法の目的は、膝関節を含めてさまざまな関節や身体全体に対して適切な運動を習得することです。



膝関節周りも含めて、足全体の筋肉の活動を高めます。



姿勢の改善を図り、膝関節の負担軽減につなげます。

### 徒手療法

- 徒手療法は、理学療法士の手によって直接行われ、関節の動きの改善や筋肉の柔軟性などの機能の改善を図ります。



## 物理療法

- 機器を用いて、痛みを和らげたり、筋肉の活動を高めます。

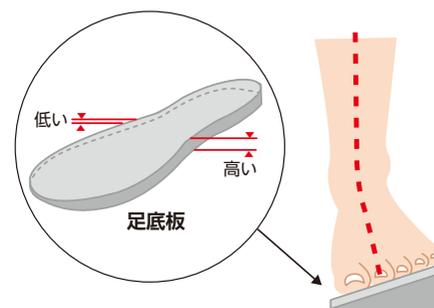


温熱療法

電気刺激療法

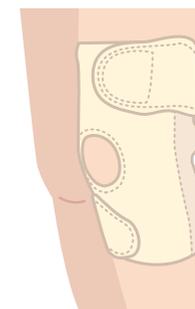
超音波療法

## 装具療法



そくていばん  
足底板

膝関節の内側に体重が多くかかり、歩くときなど痛みを生じる場合、靴の中に足底板を入れて、体重のかかる位置を変化させることで、歩くときの症状緩和に効果があります。



膝関節装具

歩くときに関節の動揺が生じ、痛みが出たり、体を支えるのに力が発揮しにくいなどの症状を有する場合には、装具を用いることで関節の安定性が図れ、症状の軽減を得ることがあります。