

生活の工夫

- 変形性膝関節症は変形があったとしても、必ず痛みが出るわけではありません。
- 痛みがあってもなくても、工夫により症状の進行が抑られ、生活がしやすくなります。



膝が腫れたり、熱を有する場合は
整形外科を受診しましょう。



少し足踏みをしてから歩き始めま
しょう。



痛みがある側と**反対**の手に杖を持
つと有効です。



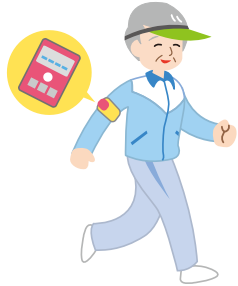
階段の**昇り**は痛くない足を先に、
降りは痛い方を先に出しましょう。



正座などを無理やり行くと痛みが強くなる場合があります。



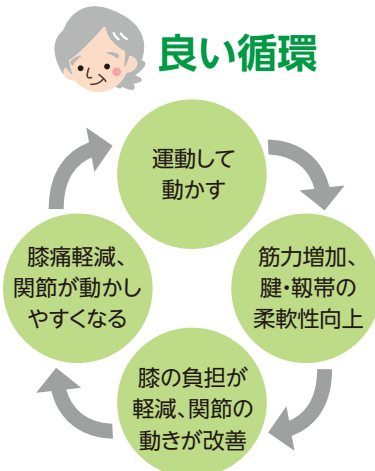
しゃがんで膝が痛い場合は、まず片膝をつきましょう。



万歩計や携帯電話の歩数計を用いて、1日に動いた量を記録してみましょう。

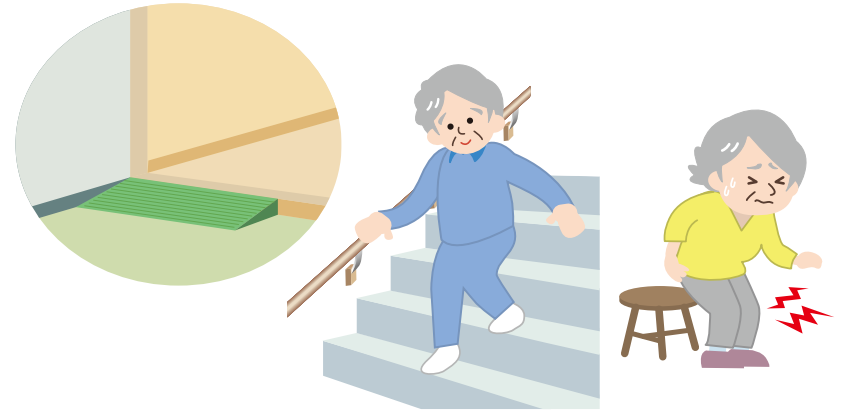


痛みが強くなった場合は前日の歩数がどの程度だったか確認し、自分に最も合った歩数を把握しましょう。



【変形性ひざ関節症の運動療法】
(ひざイキイキ(生化学工業株式会社)/e-kansetsu(科研製薬株式会社))より引用

環境整備



高い段差の昇り降りは、膝への負担が大きくなります。簡易的な手すりを取り付けたり、段差を解消するためにスロープを設置するのも方法の一つです。また、低い椅子からの立ち上がりも、膝に負担が掛かりますので注意しましょう。



体重の増加は膝への負担を大きくします。膝に負担をかけずに行うことができる自転車、水中ウォーキングなどで体重を減らしていきましょう。