

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(4)

Q5 膝のサポーターは効果があるのでしょうか？

A5 膝のサポーターは大きく分けて2種類あります。

ウールなど暖かい素材でできたものと、支柱やバンドがついたしっかりしたタイプのものです。前者には膝の関節を支える役目はなく、保温用に用いられます。使

い続けても特に問題はなく、膝痛のある方のほぼ全ての人に有用でしょう。夜間や、クーラーで冷えないようにするにも役立ちます。後者の役目は膝関節を支えることで、装着によって膝がしっかりするため、膝の痛みが強い人には有効です。ただし、使い続けることによ

り、膝の回りの筋肉がなまけて弱ってきますので、痛みが強い時や、膝に無理をかけるときのみ使うのが上手な使い方です。歩くと膝がグラグラして踏ん張れない、痛くて歩けないような重症の方はいつも装着せざるを得ないでしょう。

またスポーツなどで膝の靭帯を痛めた場合には、さらにしっかりした特殊なサポーターを 사용합니다。膝の靭帯には数種類あり、それぞれ異なったサポーターをつける必要があります。間違ったサポーターをつけると逆に悪化することもありますので、必ず整形外科で相談してから装着しましょう。



Fukushima

整形外科 ふくしまクリニック

診療科目

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/



三田市中央町9-36

TEL.079-564-0300

<http://www.fukushima-clinic.com>