

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(13)

Q 20 膝の裏にも水がたまるのですか？

A 20 関節の周りには、滑液包という筋肉や腱などの間にあり、摩擦を軽減する役目をもつ小さな袋が多く存在します。この中に滑液

という潤滑作用を持つ液が少量入っています。関節の中に炎症が滑液包に及ぶと、袋の中に多量の滑液がたまります（滑液包炎）。膝関節の周りでは膝の裏が最も多く、膝蓋骨の前にも見られます。炎症が強いと痛みを伴い、水を抜いたり、炎症を抑える薬剤を注入しますが、痛くなればほうっておいてかまいません。

Q 21 朝起きる時や立ち上がる時が痛いのですが。

A 21 就寝中や長時間座っていると、関節を動かしていないため関節の周りの筋肉や靭帯などが固くなりま

す。特に夜間や冬期は関節組織はさらに固くなります。また潤滑油の役目を持つ関節液もじっとしていると流れが滞り、関節の動きが悪い状態となります。この状態で急に関節を動かすと、関節周囲の組織がその動きについていけず痛みを引き起こすのです。ですから急に動く前に膝を数回ゆっくり屈伸して、関節周囲の組織を柔らかくし、関節液を関節の中に循環させておくと痛みがやわらぎます。

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日



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）



| 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>