

なるほどガッテン!

膝痛Q&A(17)

Q26 O脚を予防するにはどうしたら良いでしょうか？

A26 前回お話したように、膝の内側の軟骨が擦り減ることによりO脚が進行していきます。ですから

O脚を予防するためには、Q&A 22・23でお話したような膝の関節の負担をできるだけ減らす種々の方法が有効です。おさらいしますと、まず体重を減らす、少なくとも増やさないこと。坂道や階段はなるべく避けること。膝周囲の筋肉を鍛える体操を、毎日少しずつでも良いから根気よく続けること。また前回お話したように、O脚になる

きます。このような方は外側を高くした靴の中敷き(インソール)を作製するのも有効です。O脚では体重は膝の内側にかかっているのですが、中敷きによりわずかながら外側へ体重がかかるようになり、また歩行時の膝関節の揺れが減り安定します。市販品もありますが、やはり自分の足にあった、オーダーメイドの中敷きの方がはるかに効果が

が高いので、整形外科でご相談下さい。(保険適用)。

X脚は比較的少ないのですが、予防方法は基本的にO脚の場合と同様です。ただインソールを作製する場合は、O脚の時と反対に内側が高くなります。



三田市中央町9-36
TEL.079-564-0300
<http://www.fukushima-clinic.com>

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	●	●	/	●	●	/

