

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(19)

Q28 歩き始めだけ膝が痛むのですが、どうしてですか？

も比較的初期の段階に多くみられます。この段階で膝のレントゲン写真を撮ると、多くは膝の内側の骨と骨の隙間が少し狭くなっている様子が観察されます。

A28 膝の軟骨がすり減って起る変形性膝関節症では、歩き始めや椅子などから立ち始めにだけ膝が痛むことがよくあります。これは変形性膝関節症の初期によくみられ、症状が進行すると歩いても痛むようになり、やがては歩行が困難になっていきます。また変形性膝関節症の初期段階では、多くの場合膝の内側だけが痛むのですが、症状が進行すると膝全体が痛むようになってきます。さらに膝がこわばって、まっすぐ

に伸ばしにくいという症状も大切なのです。

この段階で最も有効な対処の仕方は、Q&A22・23で述べたように体重を増えないようにすること、膝の周りの筋肉を鍛える膝痛体操を根気よく続けることです。一度すり減った関節の軟骨はもう元には戻りません。これらの努力を続けることにより症状をやわらげるだけでなく、これ以上軟骨がすり減って悪化しないように予防することが最も大切なのです。



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>