

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(23)

Q32 階段がつらいのですが、何とかありませんか。

A32 Q&A7でもお話ししたように、階段では平地

の時だけでも保温用ではなく、しっかりとした支えになる膝サポーターを着けることが有効です。

の5〜6倍の体重が関節にかかるといわれていますので、膝の悪い人は階段の昇り降りの痛みがどうしても避けられません。病院で色々治療を行っても階段での痛みは取りきれないことが多くなります。ですからなるべく階段は避け、可能ならエスカレーターやエレベーターを利用するのが賢明です。しかしながら階段を使うしかない場合もよくあります。あらかじめ階段をよく使わなければいけないことがわかっていれば、

また階段の昇り降りの方を法を間違っている人もよく見かけるので、正しい階段の昇り降りを紹介します。まず降りる場合ですが、手すりをしっかり持って痛い方の脚から一段降ります。次に痛くない方の脚をそろえるように降ります。昇る場合は痛くない方の脚から一段昇り、続いて痛い方の脚をそろえるように昇ります。つまり痛い方の脚が、痛くない方より下になるように昇り降りするのがポイントです。



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>