

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(24)

Q33 膝の痛みを和らげる工夫を教えてください。

A33 今までのQ&Aの中で、痛みを和らげる日常生活の工夫をいろいろ紹介してきました。もう一度おさらいをしてみましょう。

1 膝を冷やさない

膝が冷えると痛みが悪化することが多いので、サポーターやカイロを上手に用いて、膝を冷やさないようにしましょう。

2 体重を増やさない

平地を歩く時、片方の膝には体重の2〜3倍、階段では5〜6倍の負担がかかります。少しでも体重を減らす、最低でも増えないように注意しましょう。

3 膝の筋肉を鍛える

太ももの前の大腿四頭筋を中心とした筋力トレーニングである「脚上げ運動」を根気よく続けましょう。ウォーキングより自転車漕ぎや水泳の方が、膝の負担が少なく有効です。

4 洋式の生活を心掛ける

畳の上で正座をしたり、起き上がるのは膝の負担が大きいため、なるべく椅子やベッドを利用しましょう。

トイレも和式より洋式の方が膝が痛くなりません。

5 装具を利用する

膝の負担を減らすしっかりとしたサポーターや、靴の中敷き(インソール)を上手に利用しましょう。



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>