

なるほどガッテン!

膝痛Q&A(25)

Q33 膝の痛みを和らげる工夫を教えてください(続き)。

使う必要がある時は、手すりを持って1段1段ゆっくりと上り下りしましょう。

A33 今までのQ&Aの中で紹介した痛みを和らげる日常生活の工夫を、前回に続きおさらいします。

9 手すりをつけましょう
階段や玄関、トイレなど段差がある場所や、立ったり座ったりの動作が多く膝への負担がかかりやすい場所には手すりをつけましょう。

6 重い物を持たない
重い物を持つと体重が増えたと同様、膝の負担が大きくなります。重い物を運ぶ時は、シルバーカーなどを利用しましょう。

膝が悪いと足先が上がりにくく、引かかって転倒しやすいので、手すりがあれば安心です。

7 転ばぬ先の杖
転倒を防ぎ、また膝の負担を減らすために、杖の利用はためらわずに。

10 室内では靴下を忘れずに
意外にもスリッパなどを履くよりも、裸足の方が膝の負担が少なくなることがわかっています。そのため室内ではスリッパなどを履かず、膝が冷えないように靴下を履いて過ごしましょう。

8 階段はなるべく避けましょう

階段はなるべく避けましょう

エスカレーターやエレベーターを利用した方が膝の負担は軽いのですが、階段を

エスカレーターやエレベーターを利用した方が膝の負担は軽いのですが、階段を下を履いて過ごしましょう。



整形外科 ふくしまクリニック

Fukushima

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>