

膝関節の障害って？～症状やリハビリのお話～

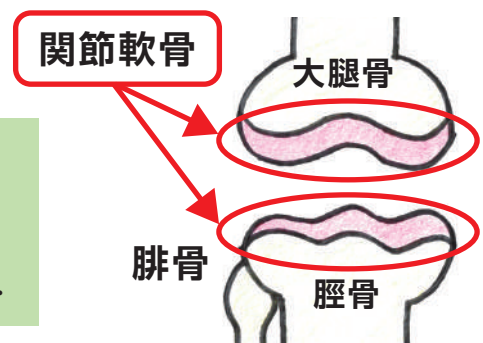
前回は「大腿骨の骨折」について紹介をしましたが、今回は「膝関節」についてのお話です。膝関節に関する病気と言えば「変形性膝関節症」を想像される方が多いのではないのでしょうか？膝は人の体重を支える大事な関節です。今回は代表的な「**変形性膝関節症**」と「**膝蓋骨骨折**」の症状やリハビリを紹介します。

1. どうして膝は変形や骨折をするの？

膝は人の体重を支える大切な関節です。歩くときや階段の上り下りでは体重の約3～5倍もの力がかかると言われています。膝には衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにするための軟骨(関節軟骨)が存在しますが、強い力がかかることで擦り減ってしまう可能性があります。年齢とともに擦り減りが多くなると変形や痛みに繋がってしまいます。

● 変形性膝関節症の主な原因

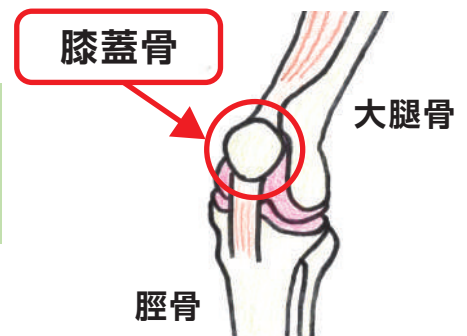
- ・ 年齢とともに膝にある関節軟骨が擦り減ってしまう
- ・ 膝の靱帯や半月板(関節軟骨と共に衝撃を和らげたり、滑らかにする)を損傷してしまう
- ・ 肥満や遺伝子が関与しているとも言われている etc…



また、膝の関節の前方には膝蓋骨(膝のお皿)という丸い骨が存在し、膝の曲げ伸ばしを効率良く行うために膝の動きを滑らかにする役割を持っています。この膝蓋骨は転倒や衝撃で骨折します。

● 膝蓋骨骨折の主な原因

- ・ 転んでしまい、膝を床に打ちつけてしまった
- ・ 階段や椅子の角に膝をぶつけてしまった
- ・ 膝の上に物を落としてしまった、物が落ちてきた etc…



2. どのように診断するの？

問診や診察で痛みがあるかどうか、関節の動く範囲はどうか、腫れ具合はどうか、変形があるかどうかを確認し、X線(レントゲン)撮影にて診断を行います。

3. 変形や骨折に対しての治療は？

多くの場合は手術を行います(次のページで解説)。手術後は状態を見ながら、早ければ翌日よりリハビリテーションを行っていきます。膝蓋骨骨折の場合、手術せずに固定を行う場合がある(保存療法)為、過度に膝の曲げ伸ばしが起こらないよう注意しながらリハビリを行う場合もあります。

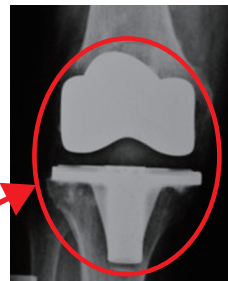
次のページでは、具体的な症状やリハビリテーションについて説明します！ ▶▶

○ 治療について

① 変形性膝関節症

症状が軽い場合は内服薬や外用薬を使用したり、膝関節内にヒアルロン酸の注射を行います。それでも症状が治らない場合は、膝に人工の膝関節を埋め込む手術(人工膝関節術)などを行います。

人工関節



② 膝蓋骨骨折

保存的治療(手術を行わない)

骨折した膝蓋骨が引き裂かれなかった(骨が広い範囲に飛び散らなかった)場合は、膝を動かすことで膝蓋骨がさらに引き裂かれることを防ぐため、特殊なギプスや装具を使用して固定し、骨が癒合(元の形にくっつく)を待ちます。固定期間は患者様の状態によって異なります。

膝蓋骨骨折



外科的治療(手術を行う)

骨折した骨が引き裂かれた(骨が広い範囲に飛び散っている)場合は、骨を元の形に戻して固定するため、細い針金を巻く手術を行います。

固定



○ 症状は？

変形や骨折により様々な症状がみられます。この症状により、生活上の動作に影響が出現する可能性があります。

症 状

- 変形や骨折による痛み
- 筋肉のつっぱり感
- 膝に水がたまる
- 膝の腫れや熱っぽさ(熱感)
- 膝の曲げ伸ばしがしづらい etc...



生活への影響

- 立ち座りが痛い
- 歩く、階段の上り下りが痛い
- ズボンの脱ぎ履きがしづらい
- 台所での立ち作業がしづらい
- 自転車に乗るのがしづらい etc...

○ リハビリテーションは？

治療後、早期から療法士が膝の曲げ伸ばしを行ったり、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)の筋力増強訓練を行ったりします。理学療法では実際に平行棒や杖を使用して歩く練習、階段の昇り降りなども実施します。作業療法では退院後の生活をイメージしながら、トイレや入浴の練習、台所での調理訓練などの応用動作訓練、必要に応じて復職訓練も実施します。



○ 日頃からの予防策は？

適度な運動で膝の筋肉を鍛えることや、膝をクーラーなどで冷やさず温めて血行を良くすることが必要です。

膝の前の筋肉を鍛える運動 1

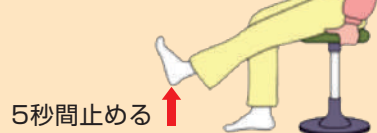
- ① 仰向けで寝ます。
- ② 片側の膝を立てます。
- ③ もう一方の足を伸ばします。
- ④ ふともの前に力を入れて足を10cm程あげてゆっくりおろします。



SLR運動(脚あげ体操)

膝の前の筋肉を鍛える運動 2

- ① 椅子に座ります。
- ② ふともの前に力を入れ、膝が真っすぐ伸びるまであげ、5秒間止めます。
- ③ ゆっくりと下ろします



5秒間止める

皆様、日頃から転倒しないように気を付けましょう！

一般社団法人 日本骨折治療学会HP参照



日本整形外科学会HP参照

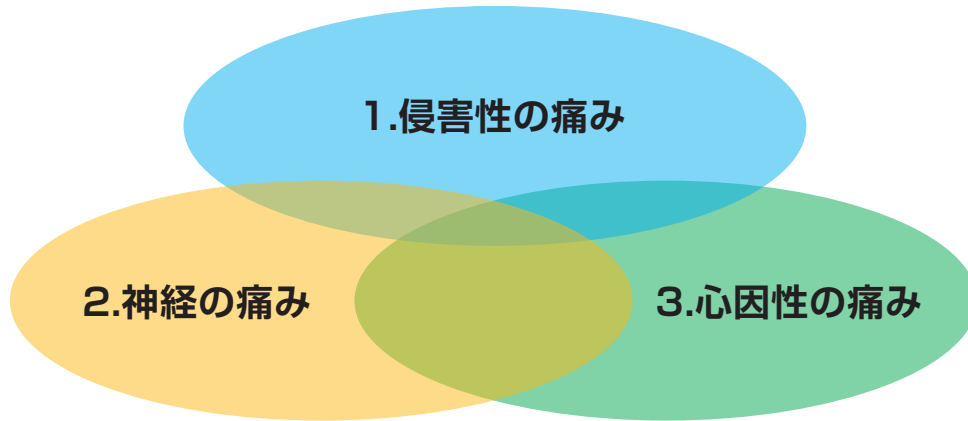


薬剤科だより ～痛みとお薬について～

「痛み」はだれでも、経験する感覚です。

私たちは「痛み」を感じることで、身体に何らかの異常が生じていることに気づきます。

痛みの原因は、大きく3つに分けることができます。



1. 侵害性の痛み

切り傷、火傷、打撲、骨折などのケガによって、痛みを起こす物質が発生します。この物質が刺激になり、痛みを感じます。

この痛みには、一般的な鎮痛剤が効きます。

⇒NSAIDS（ロキソニン・セレコックス・ボルタレンなど） カロナールなど

2. 神経の痛み

何らかの原因で、神経が傷つきその神経が支配する場所によって痛みが感じられます。

この痛みには、**一般的な鎮痛剤は効きません。**

⇒神経障害性疼痛治療薬（リリカ・タリージェなど） 抗うつ薬（トリプタノール・サインバルタなど）

3. 心因性の痛み

身体の異常によるものでなく、社会生活で受けるストレスや不安など、心理的な原因に由来する痛みです。

その他の鎮痛剤について・・・

オピオイド薬 脳神経系にあるオピオイド受容体に作用する薬で、脊髄から脳への痛みの伝達をブロックし、強い鎮痛作用を示す薬です。他の薬剤を用いても痛みが治まらないときに使用が認められています。
（ノルスパンテープ・トラマール・トラムセットなど）

漢方薬 薬草などを煎じたり、潰したりしてできた薬です。
筋肉の痙攣などに効く芍薬甘草湯や、打撲に効く治打撲一方などがあります。

痛みは人それぞれです。まずは、自分の痛みが何なのかを知りましょう！！

当院で働く看護助手を紹介します

当院は看護師(正看護師・准看護師)、看護助手(ケアワーカー)が主に病棟で働いています。その中で看護助手は「病院で医師や看護師の業務のサポートを行う役割」を担っています。今回は、当院で働く看護助手の久世さんを紹介します。約3年前に医療や介護に興味を持ち、当院に入職されました。日々働く中で、よりスキルアップを目指したいと、介護職員初任者研修を受講し資格を取得されました。そんな久世さんに、今後の目標や意気込みを聞いてみました！

学生時代から介護の世界に興味がありましたが、踏み込む勇気がなく接客業の仕事に就きました。でも「やっぱり介護のしごとがしたい！」と思い、当院に転職しました。入職時は全く知識や経験もなく、右も左も分からない状態でしたが、スタッフの方々の指導を受けて、支えられながら初任者研修を受講し資格を取得することが出来ました。それがさらに自信となり実務者研修も受講し資格を取得することが出来ました。正直大変な仕事ですが、「ありがとう」と言われると嬉しくて、介護の仕事を選んで良かったなと思います。今は国家資格である介護福祉士の取得を目指して勉強中です。これからも色々なことに挑戦していきたいと思います。



看護助手 久世(くせ)知明



認知パズル ~漢字の点つなぎ~

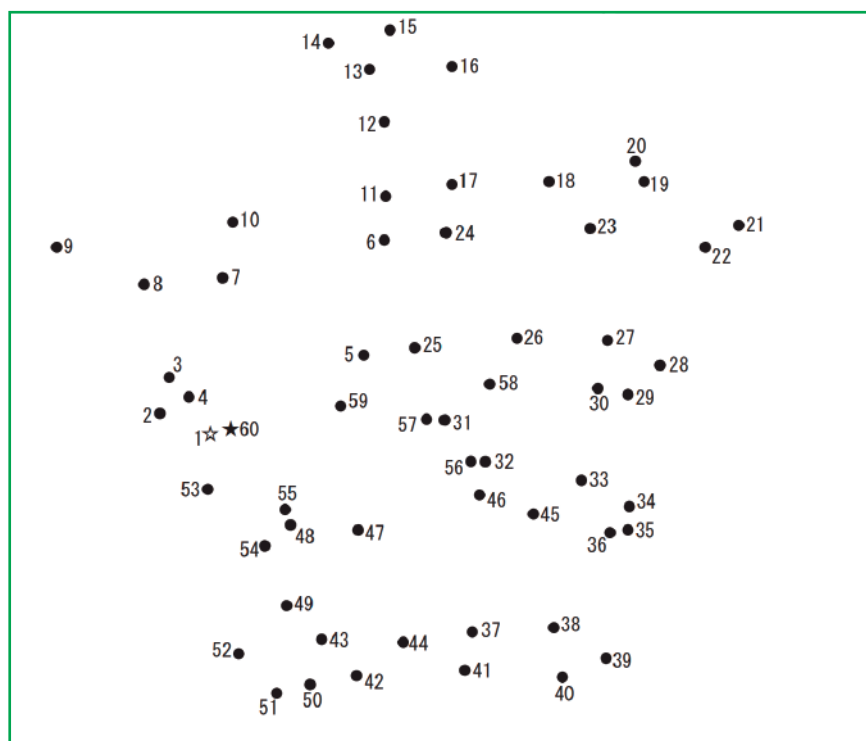
今回は、「点つなぎパズル」です！
「☆1」から「★60」まで、順番に点をつないでいくと、ある漢字が浮かび上がります。その漢字は何でしょう？

<やり方>

「☆1」→「●2」→「●3」
→「●4」…「★60」

<ヒント>

「りっぱや、めでたい」
という意味の漢字です！



答えは次のページの下部を見て下さい！

未入稿

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



未入稿

高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。

ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となりますので、詳しくは下記までご相談下さい。

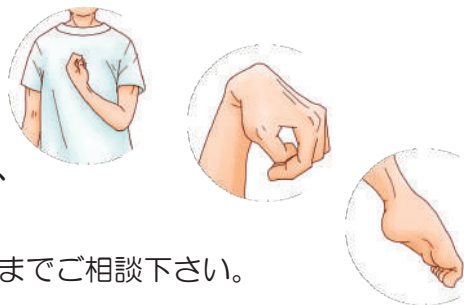


ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。

発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。



広報からのお知らせ

Facebookにてリハビリテーションに関する内容や病院での出来事など随時更新しています。是非ご覧ください！！



編集後記

編集室

成人式や冬季オリンピックなど、様々な行事が過ぎ去って春を迎え、新しい生活も始まりますね。今年は、少しでも新型コロナウイルス感染症が落ち着き平凡な日常が送れるようになることを願うばかりです。当院も引き続き、皆さんに安心して利用して頂けるよう、頑張っていきたいと思えます。



病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

＜病院までのアクセス＞

- ✳️ 近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✳️ 大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✳️ 北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

