

膝痛その他加齢痛の解消リハビリ運動

2024 年 11 月 記；星野章

私は 60 歳後半になり時々膝の痛みを感じ始めていました。市販薬のサプリを飲み続けましたが、70 歳台後半のコロナ禍のため在宅勤務になって 2 か月後に階段の上り下りが苦痛になりました。サプリは効果がないことが分かり、整形外科に出向きました。レントゲン検査で膝軟骨は未だ残っているので筋肉を鍛えれば膝痛は解消できるとの診断に従い、当病院のリハビリを週一回で 5 か月通いました。その間、家でもほぼ毎日同じことをしていました。また、その間に筋肉痛になるので、筋肉痛緩和の塗り薬を処方してもらいました。そして、一年続けて膝痛は見事に解消しました。その経験を基に、ここに膝痛その他加齢痛の解消リハビリ運動を以下紹介します。

1. 基本

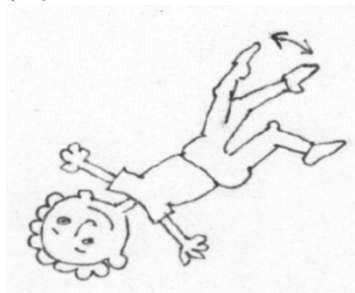
まずは整形外科で膝のレントゲン検査を受けて、膝軟骨が未だ残っていることが確認できれば、リハビリ運動を推奨します。筋肉痛解消の軟膏を処方して貰いましょう。張るタイプは剥がれてしまうので推奨できません。リハビリ運動は以下の目的になります。

- 足の四頭筋を鍛える（膝痛解消）
- 腹筋を鍛える（腰痛解消）
- 背筋を鍛えることと背筋のストレッチ（腰痛解消）
- ふくらはぎ、アキレス腱のストレッチ（アキレス腱の痛み解消）
- 肩、指などの関節痛の解消

一二種類のリハビリ運動では飽きますし短時間で終わって、余り効果が出ません。多種類のリハビリ運動をすることで 30 分ぐらいになれば効果も出てきます。散歩に出るのも億劫な方にお勧めです。

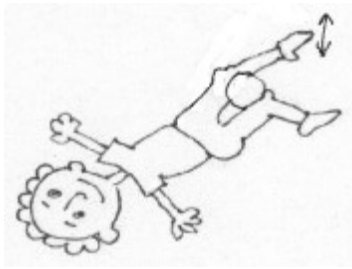
2. 寝ながらリハビリ運動

(1) 寝ながら片足を浮かせて左右に繰り返し動かす運動



マットに横になり、一方の足の膝を立てる。反対の足を少し浮かせて左右に繰り返し 10 回から 20 回動かします。その後、反対の足も同様に動かします。ながら運動で手首を廻しましょう。

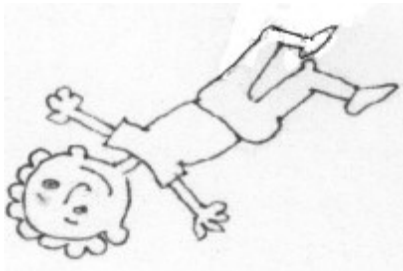
(2) 寝ながら膝にボールを挟んで片足を浮かせて上下に繰り返す運動



マットに横になり、膝を立てて膝にボールを挟みます。片足の足先を少し浮かせて上下に繰り返し 10 回から 20 回動かします。

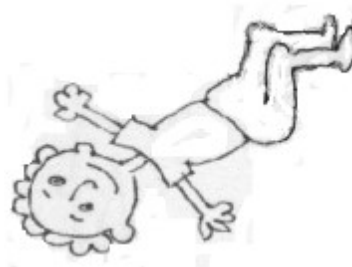
反対の足も同様に動かします。出来れば腰を浮かせます。

(3) 寝ながら腰を浮かせての足踏み運動



マットに横になり、膝を立てます。腰を少し浮かせた状態で 10 回から 20 回足踏みを行います。

(4) 腿を垂直、脛を水平にして腹筋と四頭筋の運動



マットに横になり、両足の膝を立て足先を浮かせます。ながら運動で手首を廻しながら 15 まで数えます。次に足を自転車漕ぎみたいに動かして 15 まで数えます。これを 1 分間繰り返します。

(5) 背筋のストレッチ



マットに腰かけて前屈状態になり背中を伸ばします。一分程度その状態を続けます。

3. 立った状態でリハビリ運動

(1) ラジオ体操をやります。音楽無しでもやりましょう。

おぎなり運動ではなく、力いっぱいすることが大事です。背伸び運動などでは、つま先立ちをしましょう。

(2) 首廻しをしましょう。

(3) 腕のぐるぐる廻し



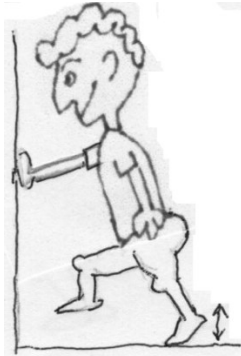
片腕ずつ腕をぐるぐる 10 回廻します。

肩が痛いときは難しいですが、痛みを我慢しながら、言い換えますと痛みが出るように廻します。痛いと体が修復するように働くようです。指圧もその効果と思います。

(4) 腕の背中廻し運動

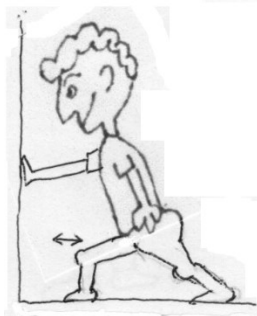
痛みを我慢しながら腕を背中に回します。反対の手を添えて押し上げます。私の場合は、コキッと音がしたら治りました。関節にカルシウムが沈着して痛みが出るようです。腕の背中廻し運動で、沈着したカルシウムを剥がしましょう。

(5) つま先運動（足指の関節運動）



左図のように壁或いは柱に右手をかけて、左足を少し後ろにして、右足を持ち上げます。そして、左足のつま先を軸にして踵を上下します。15 回しましたら、反対の足をやります。この動作をそれぞれ 3 回やりましょう。

(6) ふくらはぎとアキレス腱のストレッチと四頭筋運動



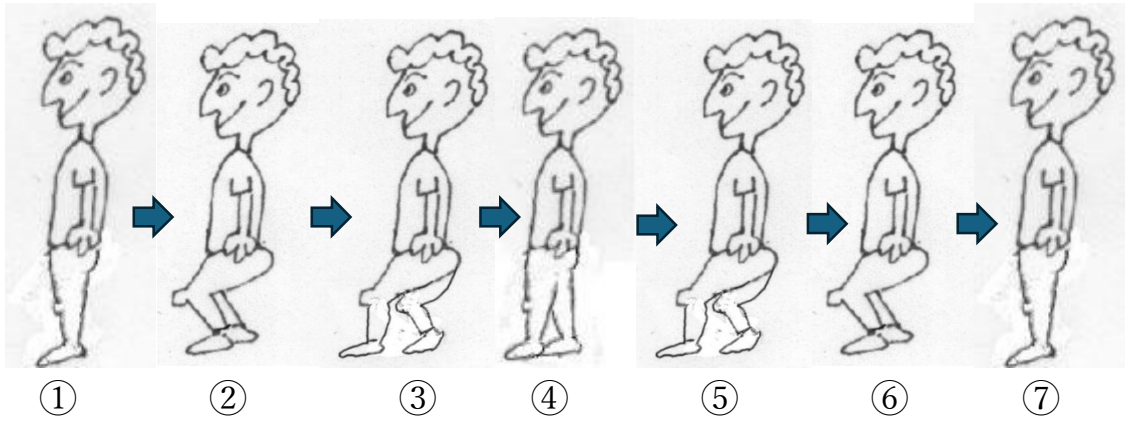
左図のように壁或いは柱に右手をかけて、左足を少し後ろにして、右足を前に膝を曲げます。左足の踵を床にしっかりと付けます。この状態で、右の膝を前に出し少ししゃがむように膝を曲げ、すぐに元に戻し、これを 15 回繰り返します。反対の足も同様にやります。

(7) 足指関節運動



上記の姿勢のまま、左足の指を曲げるように少ししゃがみ込み、直ぐに戻ります。これを 15 回繰り返します。反対の足も同様にやります。

(8) 足の四頭筋運動



① ; 普通に立ちます。

② ; 少し膝を曲げます。

③ ; 膝を曲げたまま右足を少し後ろに動かします。

④ ; 直立に立ちます。

⑤ ; 少し膝を曲げます。

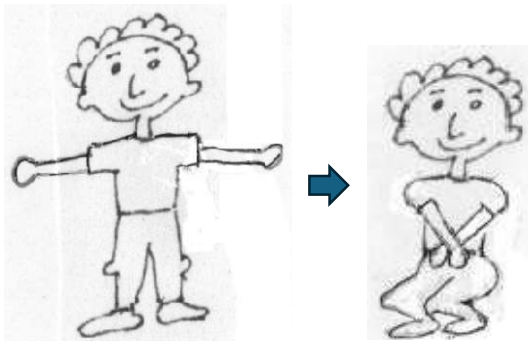
⑥ ; 右足を戻します。

⑦ ; 直立に立ちます。

以上の運動を 10 回から 20 回繰り返します。

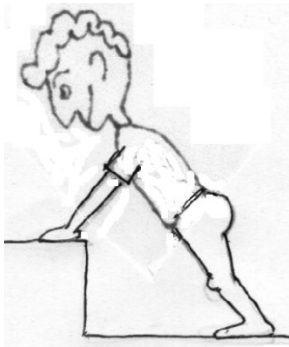
反対の足も同様に運動します。

(9) 足の屈伸運動



左図のように手を広げて、屈伸しながら手を組みます。立ち上がる時に手を開きます。この屈伸を 10 回から 20 回やりましょう。

(10) 斜め腕立て伏せ運動



左図のように机に手を置いて足を後ろにずらして、体を斜めの状態にして、腕立て伏せをします。10 回から 20 回やります。

(11) 屋内ランニング運動

このランニング運動は、上記のリハビリ運動を1年ぐらい続け筋肉が付いてきたらやりましょう。

屋内で軽くランニングをします。部屋をグルグル回るか行ったり来たりでも良いでしょう。1分から3分間ぐらいやりましょう。

(12) 指の関節痛マッサージ

痛みが出るくらいに指のマッサージを繰り返します。

- ① 痛い指の関節を反対の手の指で強くつまんで揉みます。
- ② 対象の指の関節上部に反対の手の親指を当てて人差し指で対象の指先を上げるようにします。とても痛いと思います。
- ③ 痛い指先を机に強く押し当てます。
- ④ 反対の手で痛い指先を曲げたり伸ばしたりします。
- ⑤ 痛い指先を反対の手で引っ張ります。

以上です。

痛み解消には1年ぐらい掛かると思います。筋肉痛になった場合、数日休みますが、諦めずに続けることが大事です。頑張りましょう。

皆様の膝痛その他の加齢痛が解消され健康な毎日を過ごされることを心から願っています。

星野章

URL: https://aesproject.nobody.jp/kurashi_05.html

メール: ahoshino@aol.com