

階段の^{上り}りや杖の選び方

食事の^{ポイント}など名医が疑問に

答えるひざ痛のQ&A

清水整形外科クリニック院長 清水伸一

質問

階段の上り下りでは、どつどつの足が
踏み出したほうがいい？

答

私たちが階段を上るときは、先に踏み出した足のひざに体重の3〜8倍もの負荷がかかります。逆に階段を下りるときは、後ろに残った足のひざにはほぼ同様の負荷がかかります。

つまり、高いほうの段に置いた足に、より大きな負荷がかかるのです。

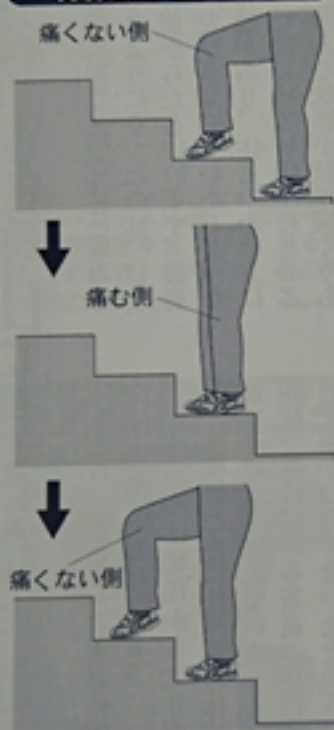
したがって、階段を上るときは、痛くない側の足を先に踏み出します。そして痛む側の足を、先に踏み出した足と同じ段

に置いていき、両足をそろえま
す。「一面2足歩行」といいま
すが、これで1段ずつゆっくり
と階段を上りましょう。

逆に階段を下りるときは、痛
む側の足を先に下ろし、痛くな
い側の足を、先に下ろした足と
同じ段に置いて両足をそろえ、
1段ずつ下ります。

なお、上り下りするときには、
ひざと足先の向きをそろえて足
を動かすことと、爪先から着地
することがポイントです。

階段の上り方



質問

就寝中もひざに負担がかかっている
って本当ですか？

答

就寝時の姿勢の中にはひ
ざに負担のかかるものがあり
ます。特によくないのが、硬
いベッドや布団の上でのうつぶ
せ姿勢です。ひざを圧迫するだ
けでなく、内股の体勢になるた
め、関節軟骨がすり減りやす
くなり、痛みの原因になるO脚が
進行する恐れもあります。

横向き姿勢もおすすめてきま
せん。特に両足のひざをそろえ
ずに寝ると骨盤がゆがみ、O脚
の原因になります。

逆に、ひざに負担をかけない
姿勢は、あおむけ寝です。ひざ
に不自然な圧迫がかからないの
でO脚も防げます。そのほか、
両ひざをそろえて横向きに寝る
なら支障はありません。

また、起床時にひざがこわば
る人は、軽くマッサージでほぐ
したあと、ゆっくりとひざの曲
げ伸ばしを5〜10回くり返して
から起き上がりましょう。

ひざの曲げ伸ばしは、上体を
起こして右ひざを立てて、ゆっ
くりと手前に持ってくるように
したら、ゆっくりと元に戻し、
左ひざも同じように動かす運動
です。