

ひざに負担をかけないイスからの立ち方



① 背すじを伸ばして足のつけ根に手を置く

② 背すじを伸ばしたまま前傾の姿勢を取る

③ イスに手をついて体を支える

④ ゆっくりお尻を持ち上げる

⑤ 上半身を起こして立ち上がる

問 ひざ痛の原因で最も多い変形性膝関節症では、イスや床から立ち上がる、歩きたすといった、動きはじめての痛みが出ます。

そのため、イスから立ち上がる時は、急に姿勢を変えずにゆっくり動きましょう。また、立ち上がるときは、軽くおじぎをするように上半身を前に傾け

ます。そしてイスに手をついて体を支えながらお尻を持ち上げると、ひざにかかる負荷を腕や腰、お尻、太ももの筋肉に分散できるのでスッと立てます。

座るときも同様で、ひざを曲げる前に上半身を前傾させ、イスに手をついた状態からお尻をゆっくり落としていくとらくに座れます。

問 イスから立ち上がるときにひざが痛みます。痛みを小さくするコツは？

答 変形性膝関節症などでひざが痛む人は、基本的にはひざを温めてください。血流がよくなり、発痛物質なども排出され、痛みが和らぎます。

しかし、激しい痛みが現れる急性期では、炎症によって熱やはれを伴うことも多く、その場合は氷や冷湿布でひざを冷やし、熱やはれが引いて痛みが鎮まるのを待ちましょう。

ひざを温める方法には、整形

問 ひざ痛のときは温めたほうがいい？ 冷やしたほうがいい？

外科などで行われる赤外線や超音波、ホットパックなどを用いた温熱療法があります。

家庭ではゆっくりと入浴したり、湯たんぽ・温湿布を用いたりする方法がおすすめです。ただし、長時間にわたって患部を温めつづけると低温ヤケドの恐れがあるので注意してください。外出時のひざの保温には、レッグウォーマーやひざ掛けが役立ちます。

問 重い物を持ち上げるときに、ひざの負担を減らす方法がありますか？

答 物を持ち上げるとき、ひざを曲げずに上半身だけを曲げがちです。しかし、この姿勢は軽い物を持ち上げるときでも、ひざや足腰に大きな負荷がかかります。

物を持ち上げるときは上半身を倒すとともに、無理のない範囲でひざも曲げてください。そのうえで体を物に近づけ、痛む

ひざは立てて、痛まない側のひざは床につけながら、腰を曲げて物を持ちます。そして、両ひざと腰をゆっくり伸ばしながら持ち上げるといいでしょう。

さらに、物を持って移動するときは、重い物をヘソのあたりに密着させます。こうするとひざにかかる負荷を腹や腰、太ももなどに分散できます。