



ひざの痛み、がまんしていませんか？ 膝の痛みに悩む前に知ってほしいこと

膝はとても働き者

歩く、しゃがむ、階段を上る、立ち上がる…

日常生活の中で膝は休む暇もなく働いています。

実は、歩くときには体重の約3倍、階段を上るときには約5倍もの負担がかかると言われてい

ます。そんな膝は、加齢や使いすぎ、ケガなどによって少しずつ傷みやすくなります。

膝の痛みの代表的な原因として

・変形性膝関節症

(軟骨がすり減って起こる)

・半月板損傷

・靱帯損傷

・炎症や関節水腫

(膝に水がたまる)

などがあります。

特に中高年以降に多いのが変形性膝関節症で、進行すると歩くのもつらくなります。

再生医療という選択肢

再生医療は、手術をせずに患者さん自身の血液や脂肪などを利用し、組織の修復や炎症の軽減を促す治療です。

・傷や出血が少なく、体への負担が軽い

・痛みの軽減、機能回復の可能性がある

手術までの時間を延ばせる場合も、当院では膝の状態に応じた治療をご提案できます。

膝を守るために 今日からできること

- ・体重管理 (膝への負担を減らす)
- ・太ももの筋肉を鍛える (特に大腿四頭筋)
- ・正しい歩き方を意識
- ・無理のない運動習慣 (ウォーキングや水中運動など)

膝の痛みを「年のせいだから」とあきらめていませんか？

毎月第4木曜日午後には膝のお悩みに特化した専門外来を開設しています。お気軽にご相談ください。