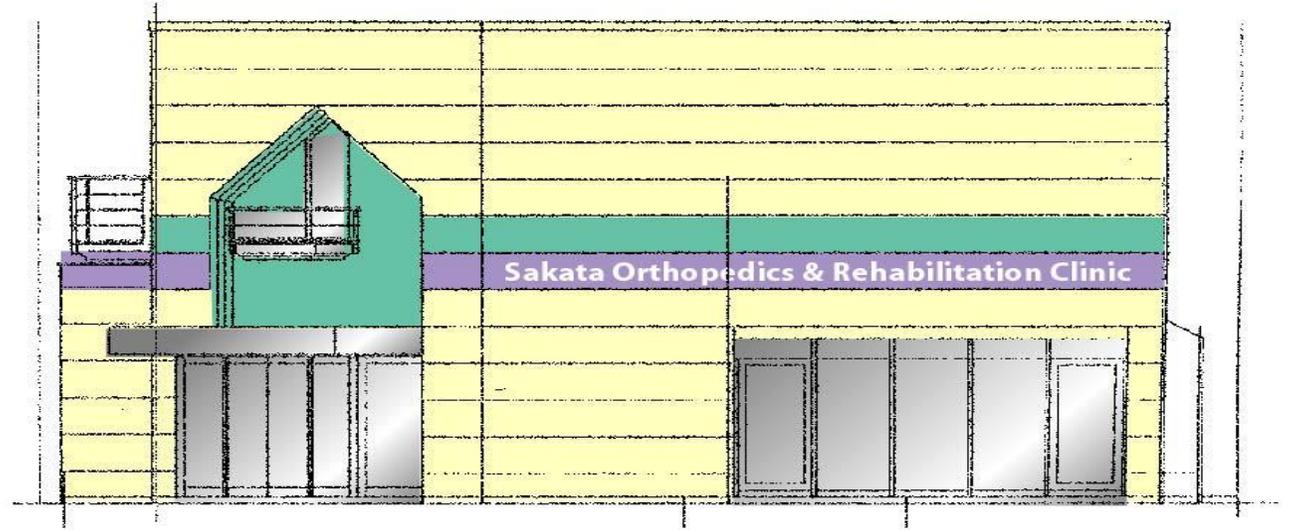
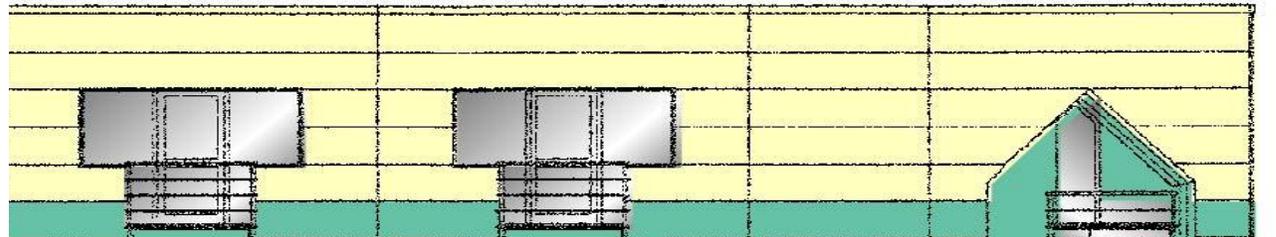


病 診 連 携 交 流 会

Sakata Orthopedics & Rehabilitation Clinic



阪田整形外科 リハビリクリニック



当院での膝関節研究における
運動療法の効果について

研究テーマ

- 今回、変形性膝関節症の患者様に対する治療において、効率的な運動療法を検討する中で、下腿および**膝関節の終末伸展回旋に注目**し、回旋制御に関わる股関節内外旋運動を取り入れた運動療法を取り入れてみることになりました。実施しない群との比較検討した結果を報告したいと思います。
- 股関節の内外旋運動を取り入れることにより、太ももの骨である**大腿骨を外旋させ、膝関節の内旋を誘導し、膝関節の終末伸展回旋の動きを改善すること目的**としています。

訓練方法

- A群：背臥位で行える徒手的筋力強化
 - ROM ・ストレッチ(ハムストリングス 下腿三頭筋を中心に行う)
 - 座位での膝伸展運動 ・ブリッジ運動 ・腹筋運動
 - 徒手的な足部の底背屈運動
- B群：A群に加えて**股関節内外旋運動**を取り入れる
- **スタート肢位：腹臥位にて膝関節90° 屈曲位**
- **運動方法：足部にボールを挟み、等尺性収縮で6秒間収縮 10回**
- 評価項目
- **10m歩行時間・VAS値・片脚起立時間・JOAスコア・膝OAグレード**
- 期間は初期～6ヶ月 1ヶ月ごとに評価する

股関節内外旋運動

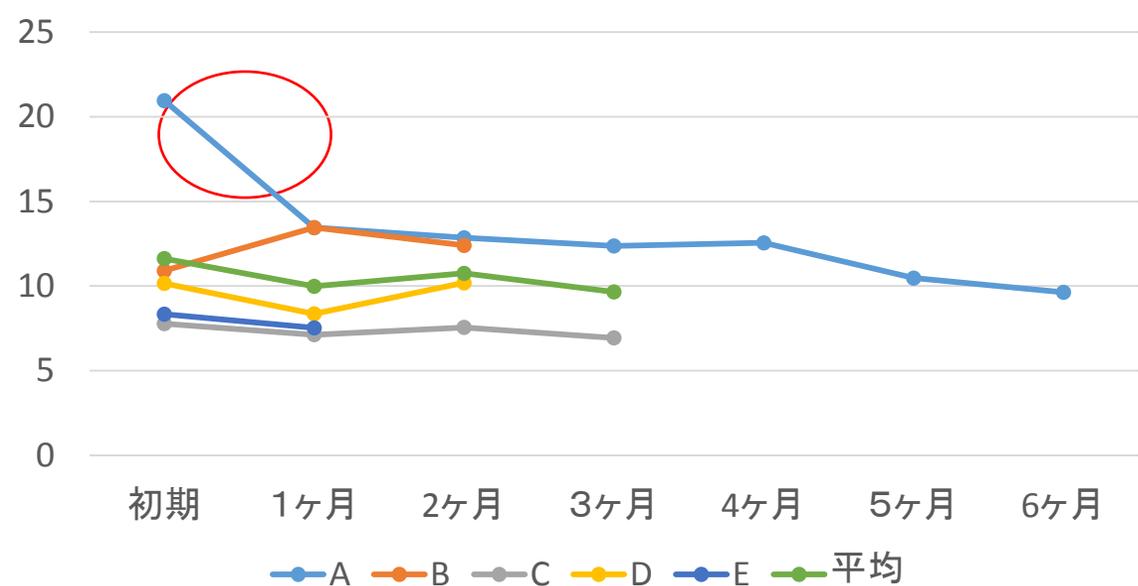


スタート肢位：腹臥位 膝関節90° 屈曲位

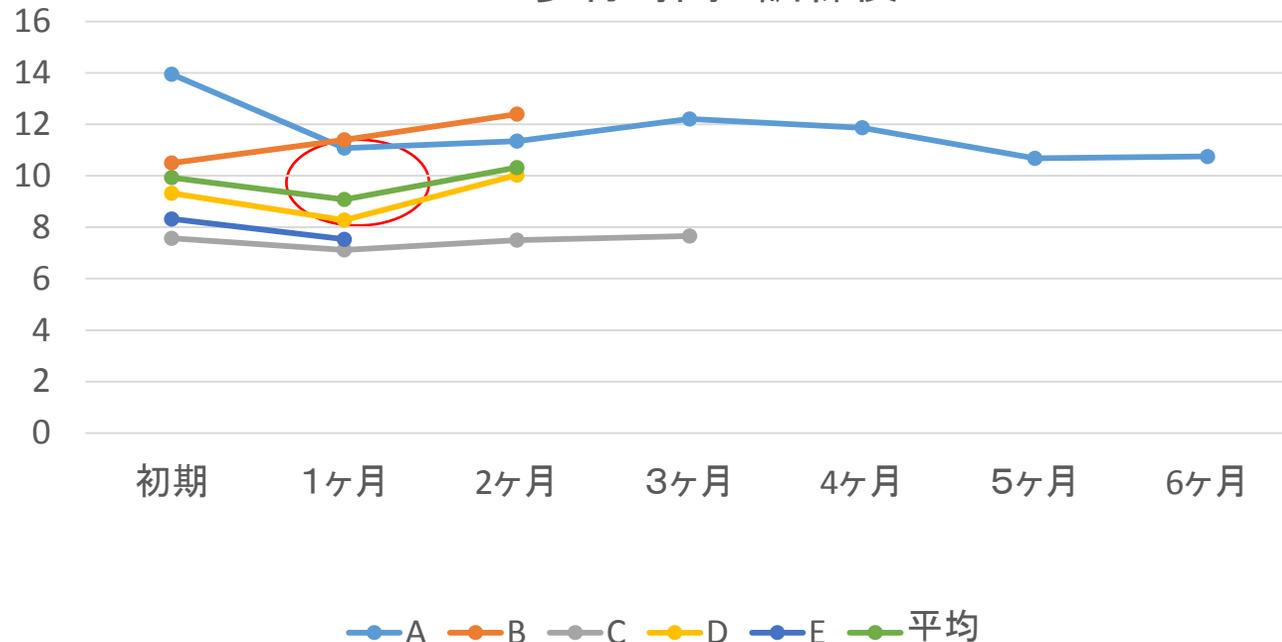


足部にボールを挟み、等尺性収縮

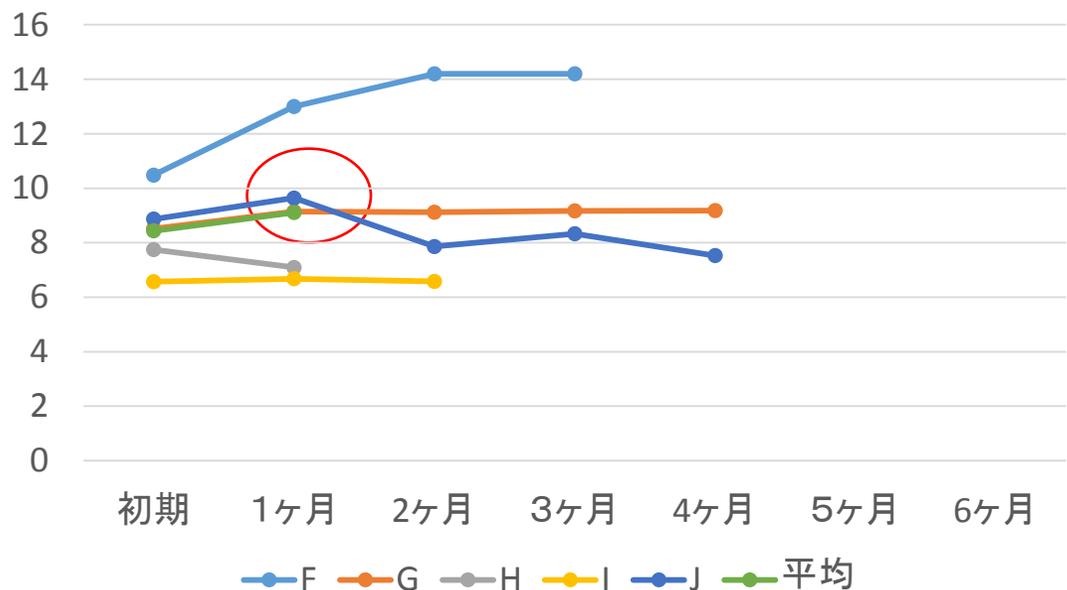
10m歩行時間A群訓練前



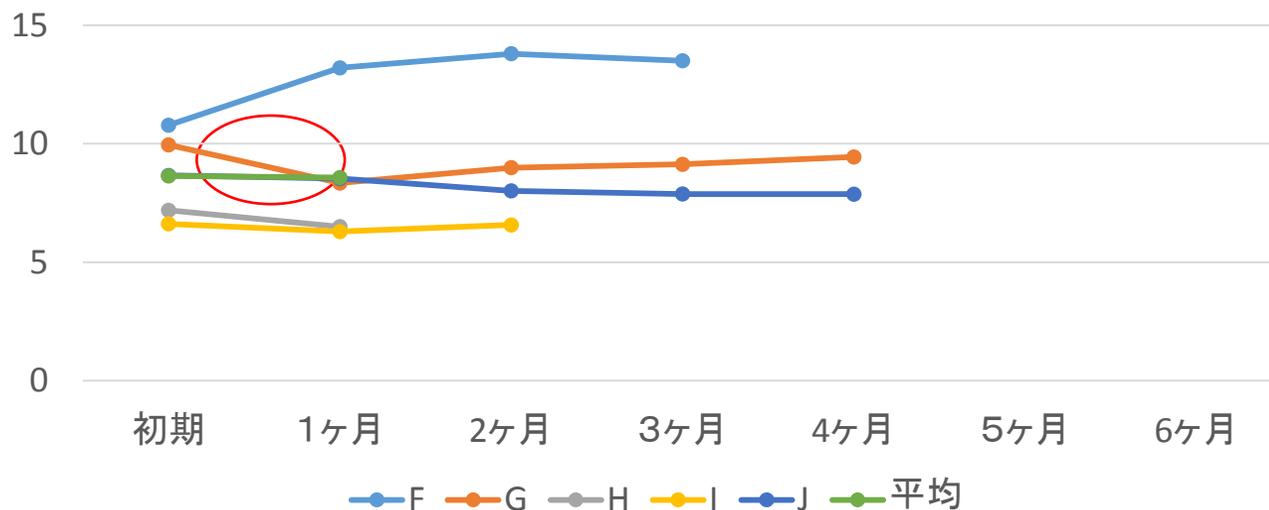
10m歩行時間A訓練後



10m歩行時間B群訓練前



10m歩行時間B群訓練後



結果

- VAS値:平均値 A群4.4→3.3 B群5.2→5.7両群ともに膝周囲に痛みを抱えている方が多く、今回の経過だけでは大きな改善はみられない
- 10m歩行:訓練前、訓練後ともに初期よりも改善がみられ、この結果がJOAスコアの歩行距離に關与している。
- A群は平均値で訓練前11.6秒→9.0秒 訓練後9.9秒→9.0秒
- B群は平均値で訓練前9.2秒→8.6秒 訓練後8.9秒→8.6秒
- JOAスコア:10m歩行の改善がみられたことにより5～10点の改善があり、短期ではあるものの外出頻度やQOLの改善があった。
- A群 右膝63点→72点 左膝59点→67点
- B群 右膝68点→71点 左膝68点→71点