

膝の“バスタイム・エクササイズ”(ROMエクササイズ)

(2003.10.版, ver.3)

指導; 日本医科大学武蔵小杉病院整形外科 部長

日本医科大学整形外科助教授 成田哲也

(スポーツ・膝関節外科担当)



ROM(アール・オー・エム)とは?

ROM(アール・オー・エム): Range of Motion とは日本語で関節の動かせる範囲(可動域)のことを指し、**外傷(怪我)**や**加齢変化(関節の老化現象)**などにより、**減少(範囲が少なくなる)**します。これには大きく、拘縮といって関節がちぢこまってしまった場合と、痛みのためそれ以上曲げられなかったり、伸ばせなかったりする場合があります。

ここに紹介する ROM エクササイズは、特に後者の場合に効果的で、皆さんがご自宅で簡単に行うことができる方法です。また再発を予防するためにも役に立つエクササイズですので、完治したあとも引き続き行われることをお勧めします。

膝の ROM(アール・オー・エム)エクササイズが必要、または効果的な状態

膝関節は図のように主に骨、関節軟骨、半月板、靭帯(側副靭帯・十字靭帯)からできていて、これらのどれが損傷(こわれたり、傷ついたりする)されても ROM が減少します。

特に日常よく起こり、**ROM エクササイズが必要、または効果的な状態**は以下のとおりです。

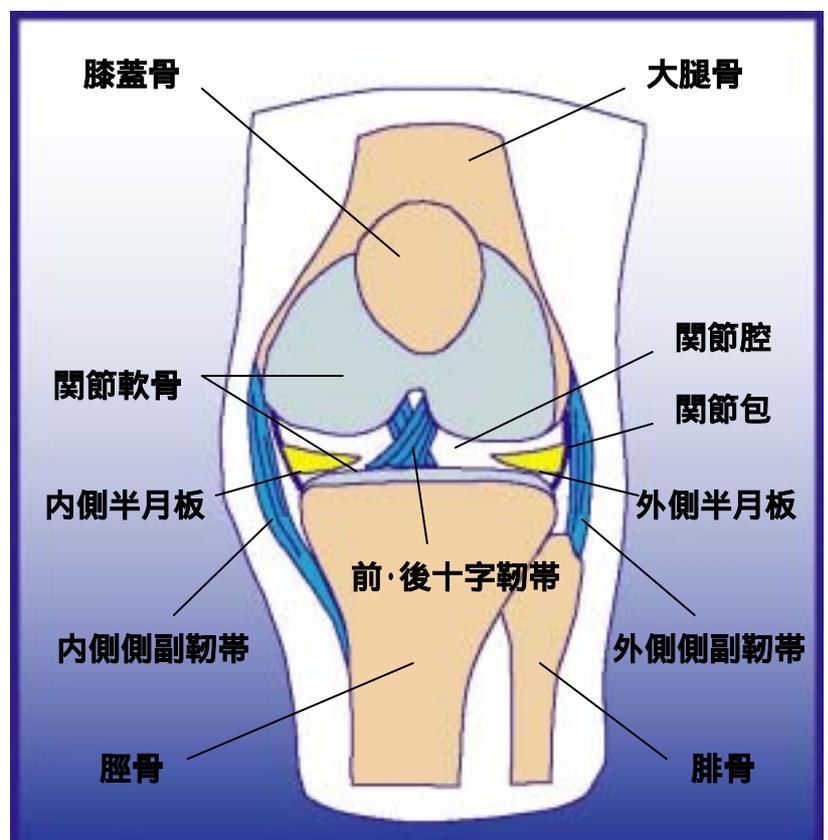
(1)外傷(怪我)後および手術後;

- 1) 膝関節内・周辺の骨折
- 2) 膝靭帯損傷
- 3) 膝半月板・関節軟骨損傷
- 4) 膝タナ障害・その他

(2)加齢変化(関節の老化現象);

・変形性膝関節症・その他

注意; 急性期は避け、慢性期に行うものですが、そのタイミングは担当医の指示にしたがってください。



膝の“バスタイム・エクササイズ”(ROMエクササイズ)の方法とコツ

温めて行うことが大切なため、原則として浴槽の中(ROMエクササイズ・イン・バス)で行います。

- * エクササイズは1回の入浴あたり両膝10回を目安に行ってください。
- * 浴槽が狭くて行いづらい場合は入浴後、タタミなどの上で行ってください。

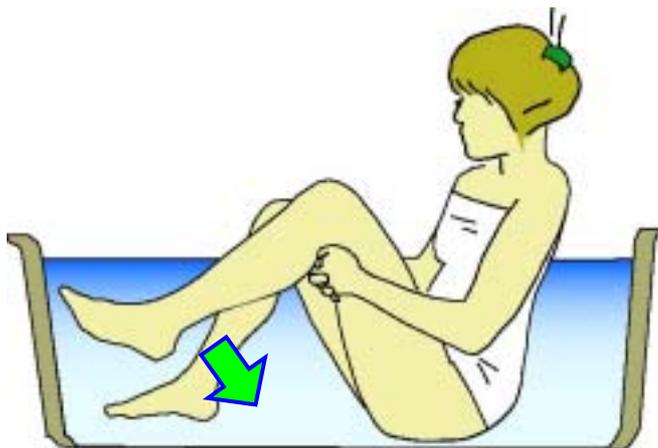
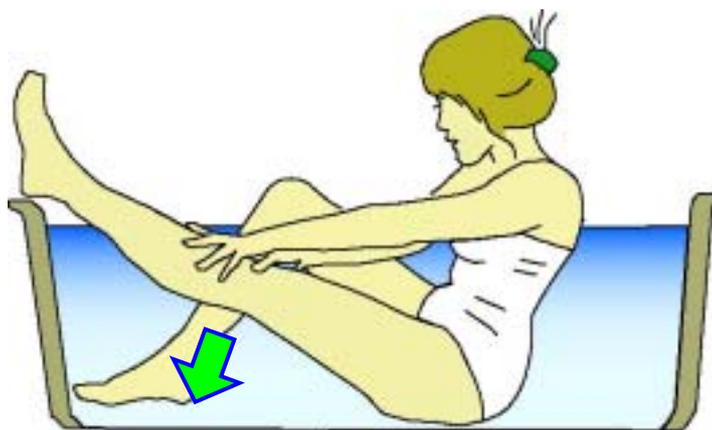
注意； 以下の状態の場合は入浴中を避け、担当医の指示に従ってください。

- (1) 高血圧・心臓病・その他の基礎疾患をお持ちの方
- (2) 外傷・炎症の急性期
- (3) 担当医に入浴もしくは入浴中の運動を禁止されている方

1) まず膝を伸ばしましょう。

膝をゆっくり伸ばしていき、浴槽に足首を乗せて前から手で膝をそっと押します。

痛みがでるところをわずかに越えるまで行うことがコツです。



2) 次にゆっくり膝を曲げましょう。

ふたたび湯の中に足首を入れ、脚の力だけでゆっくりと曲げていくのがコツです。



3) 最後に足首を両手で持って、かかとを臀部につけるようにひっぱります。

痛くてかかとがつかない場合は、伸ばすときと同じように痛みがでるところをわずかに越えるまで行うことがコツです。

(スポンサー募集中)