

膝の痛み：内側半月板損傷・変形性膝関節症

- 原因：膝関節は体重の 5 倍の荷重がかかる関節（体重 50kg で歩くと 250kg！）で**肥満**や **O 脚**があると歩行時に痛みが出現します。
- 診断：膝の半月板部の圧痛やレントゲンで関節がすり減っている、エコーで膝に水が溜まっている事で診断します。
- 治療：軽度の損傷が多く一回のステロイド注射でほとんどの方が痛みは消失します。症状が残っていれば 5 回のヒアルロン酸注射を追加して経過を見ます。それでも改善がない場合は MRI で調べます（まれに骨壊死など）。症状がなくなっても対策をしないと再燃は必発で、**インソールで O 脚を矯正、減量、四頭筋訓練**で将来に備えましょう。
- 痛みが強く変形が進行した関節に対しての根本治療は再生医療でも難しく、人工関節手術が行われます。ただし合併症などの観点から全員に勧められる治療ではなく、定期的な**ヒアルロン酸**注射で日々の生活が痛みなく過ごせる患者様も多くおられます。
- それでも痛い場合は膝のサポーター、漢方や湿布の治療、運動療法（リハビリ指導）もあるのでご希望の患者様はお伝え下さい。
- **リハビリの方法**などの詳細は当院インスタグラムで紹介していく予定です