

# 変形性関節症と運動

## 運動が第一

運動と身体活動は安全でエビデンスに基づいた変形性関節症(OA)の最初の管理戦略です。

運動の効果:

- ・人工関節置換術の時期を遅らせる、または回避
- ・運動機能の維持や機能低下予防
- ・関節痛の軽減



## 運動していいですか？

運動は年齢、OA症状の重症度、障害の程度に関係なく、OAに悩んでいるすべての人にとって適しています。

運動プログラムは、達成可能かつ安全な運動を保証するためにも、個々のニーズに合わせて処方および調整されるべきです



## 運動はどのように役立ちますか？

関節痛がある時に動くのは大変なことです。できるだけ活動が続けることで、痛みを改善、その他のOA症状を軽減し、自立した生活を維持するのに役立ちます。理学療法士は、より楽に活動をできるようにお手伝いできます。

運動の効果:

- ・痛みの軽減
- ・身体機能や重要な活動を行うための身体能力の向上
- ・関節を保護し支持する筋力の向上
- ・関節のこわばりを軽減
- ・バランス能力を改善し、転倒リスクを低減



- ・活力や疲労感の改善
- ・OA管理にとって重要な健康的な体重の維持
- ・気分の高揚
- ・心肺持久力の向上
- ・睡眠の質の向上

特に変形性股関節症の場合、理学療法士は関節を緩める運動(モビライゼーション)やストレッチもお勧めすることがあります。

## 運動は薬です

定期的な筋力トレーニングと身体活動を行い、OAを管理することで、日常生活における大切な動作ができるようになります。

股関節や膝関節のOAに関する研究では、運動しない場合と比較し、運動することはアセトアミノフェン(解熱鎮痛薬)を服用することよりも痛みを減らすことが明らかにされています。つまり、運動は「薬」なのです。



## どんな運動をするべきですか？

運動は変形性関節症の治療の中心であるべきです。

運動の種類:

- ・部分的な筋力トレーニング
- ・関節運動
- ・正しい運動パターン
- ・一般的な身体活動(有酸素運動を増やし、座りっぱなしの時間を減らす)



変形性関節症は上手に管理することができます。自分に合った運動について、理学療法士に相談してみましょう。



## 活動のペース配分

推奨される身体活動量に到達できるように、焦らずに自分のペースで運動を行いましょう。



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER