

# ランニングと変形性関節症



## よくある質問

多くの人々がランニングは関節の軟骨を痛めるのではないかと、以下のような疑問を抱くことがあります：

- ・ランニングで変形性関節症(OA)になるのではないかと？
- ・ランニングで両膝を痛めるのではないかと？
- ・ランニングで両股関節を痛めるのではないかと？

しかし、ランニングなどの運動は、通常、関節軟骨に負担をかけないことが証明されています。



## 最近の研究

- ・ランニングが趣味な人は走らない人や座って仕事を行う人、そしてプロのアスリートに比べて膝関節と股関節の関節症の発生が少ないとする研究もあります。
- ・OAに対するランニングの効果は、特に競技としてのランニングにおいては明らかではありません。
- ・ランニングを行うことは、将来、膝関節置換術を回避できる可能性があります。
- ・軟骨は、通常、一度のランニング後から十分に回復し、繰り返し使用することで順応していく可能性があります。



## 安全な走り方



ゆっくり走りましょう。もし走りなれてなければ、2分かけて走り始め、徐々に速度を上げていきましょう。



スクワットやランジのような、筋・腱・靭帯を強化する筋力トレーニングを行いましょう。自分の習熟度に応じて荷重を加えましょう。



もし運動の後、1時間を超えて、または運動した翌朝に膝の痛みが残存するときは、関節に過負荷があったかもしれない徴候です。運動はやめなくてください。しかし時間を短くして回数を増やす、例えば30分続けるのではなく、15分走ることを2回行うなど、現在皆さんが行っている運動量を調節しましょう。



走る路面に注意しましょう。平らで固い芝生の路面かランニング用のトラックは、両脚に加わる衝撃を最小限にします。



特に、もしコンクリートやアスファルトの上を走っているのであれば、良質で快適なランニングシューズを使いましょう。

もし変形性関節症の症状やそのリスクがあるなら、理学療法士がランニングの始め方や継続の方法を指導します。

運動は身体や精神面にもたくさんの効果をもたらします！



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER