



理学療法士  
担当：訪問リハビリ

小林 聖崇

KUMASOU

訪問リハビリコラム



6月号

# “変形性股関節症”

股関節の痛みにお悩みの方はいませんか？  
変形性股関節症は一次性と二次性に分類されています。

- ・ 一次性：原因がはっきりしない。加齢変化、体重の増加、過負荷などによる。
- ・ 二次性：先天性の異常や後天的な疾患による。

## ・ 軟骨の減少 炎症による症状

膝が重く感じる。動き始めや寝返り時に付け根が痛い。

## ・ 筋力低下

歩行時に身体が左右に揺れる。

## ・ 関節の動きの制限

靴下がはきにくい、段差が上りにくい、あぐらができない。

股関節の軟骨が減少する事で関節に炎症が起き、痛みや可動範囲の制限が症状としてみられます。

## 治療

保存療法と手術療法に分けられますが、どちらも股関節の安定性は欠かせません。

- ・ 股関節周囲筋の柔軟性の獲得による筋内圧と関節内圧の改善
- ・ 立位での腰椎や骨盤の生理的なアライメントの獲得による大腿骨頭の被覆量の増大
- ・ 荷重時の股関節周囲筋の筋出力の正常化

股関節の動きを確保する為のストレッチや関節を守るための筋力トレーニング、股関節に負担をかけない生活の見直しなどが必要です。



座位ストレッチ



立位トレーニング

変形性股関節と診断された方や過去に手術を受けた方で股関節の動きが悪く感じたり、痛みが気になる方がいらっしゃいましたらご相談ください。自宅でできるストレッチや筋力トレーニングのサポート、生活動作の注意点などのアドバイスをさせていただきます。