

リハビリテーション便り 11月号

～変形性股関節症～

①はじめに

股関節は歩行する際に最も重要な関節の一つです。股関節疾患は多様で、子供から高齢者まで多くの方が悩まされています。今回はそれらの疾患から続けて発症することが多い「**変形性股関節症**」を取り上げます。

②変形性股関節症とは??

変形性股関節症は、**怪我**や**病気**、**加齢**や**肥満**の影響により股関節の間でクッションの役割をしている**関節軟骨**が摩耗します。これによって骨の表面を覆う骨膜や関節包にも異常が出現します。さらに軟骨下骨の硬化や骨棘の形成など**骨が変化したり、関節の変形**がおこる疾患です。患者さんの多くは30～60歳代の女性です。

関節裂隙

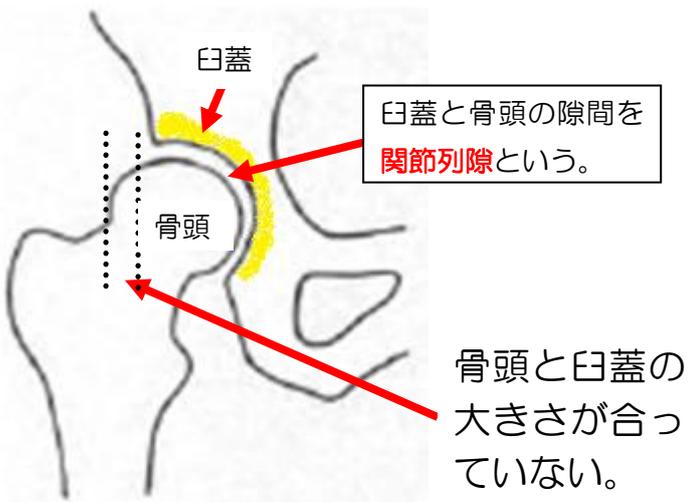


関節軟骨

②変形性股関節症の病期

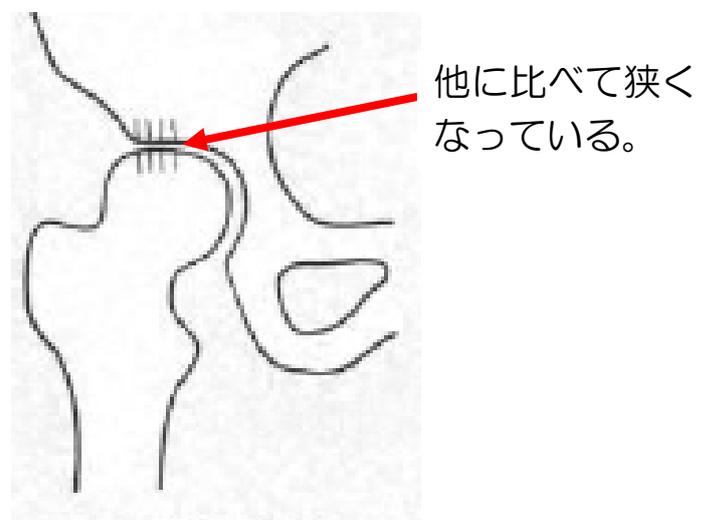
変形性股関節症は主にX線状の関節裂隙の状態から以下の4期に分かれます。

①前関節症



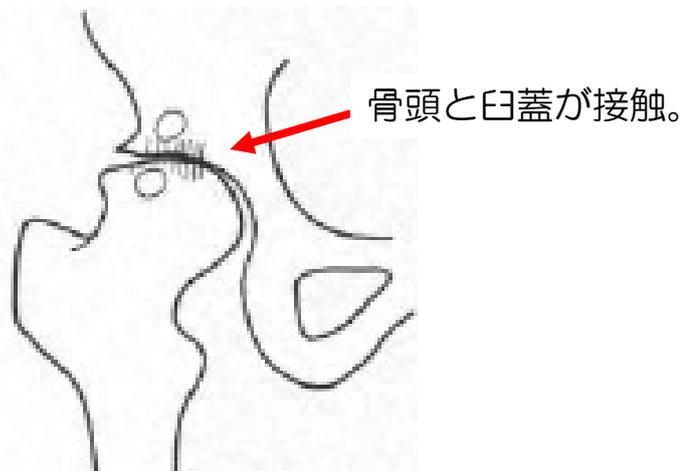
股関節裂隙は正常であるが、臼蓋形成不全があり、何らかの変形がある状態。

②初期股関節症



股関節裂隙の狭小化はみられるが、消失はしていない状態。

③進行期股関節



関節裂隙が一部消失。臼蓋と骨頭が一部接触してしまっただ状態。

④末期股関節



広範囲の軟骨の消失がある状態。

JOURNAL OF CLINICAL REHABILITATION Vol.9 No.6 2000.6 より引用

④関節症の分類

一二次性股関節症

原因不明のものです。老化や体重の増加によって関節が破壊されることが考えられます。

二次性股関節症

生まれつき股関節のつくりの問題がある人が後年に発症するものです。日本では80%を占めると言われています。

原因となる疾患

- 先天性股関節亜脱臼
- 臼蓋形成不全
- 大腿骨骨頭壊死症
- ペルテス病
- 大腿骨頭すべり症
- 外傷後後遺症
- 感染
- etc

⑤変形性股関節症の主な症状

痛み

歩き始めや立ち上がり、歩行後に足の付け根やお尻、太もも、膝の上などに鈍い痛みが出現することが多いです。数日すると軽減する傾向があります。症状が進むと、痛みが強くなり、休憩をとらないと歩けなくなったりします。痛みのために、寝れなくなることもあります。

動きの制限

痛みが増すにつれて、股関節を曲げづらくなり、靴下を履くことや階段を上ることがしづらくなります。しかし、動かさずにいると筋肉が硬くなり更に動かしにくくなります。

腰痛、膝痛との関連

股関節の痛みを回避しようとするために、筋肉のバランスを崩したり、骨盤が傾いたりします。その影響により慢性の腰痛や、変形性膝関節症を発症することがあります。

⑥変形性股関節症の治療

〔1.手術療法〕

手術療法は年齢、身体状態、生活環境を考慮して決めます。一般的に関節軟骨が多く残存している場合は「**関節温存手術**」が、関節軟骨の摩耗が末期だと「**人工骨頭全置換術**」が選択されます。

人工骨頭全置換術 (THA)

THA は術後**早期にリハビリが可能**です。人工骨頭にはセメント・金属・ポリエチレンなどを用いられます。どれも 15 年程度で摩耗し**再手術**を受けなければなりません。若い方は何度も手術を受ける可能性が高くなるため不向きです。



THA 手術例

関節温存手術

関節温存手術とは骨盤や大腿骨の一部を切り取り、今以上に関節軟骨が摩耗しないように行われます。大腿骨内（外）反骨切り術、Chiari（キアリ）骨盤骨切り術など、さまざまな術式があります。

* どちらの手術も術後に禁忌の姿勢があります。手術方法によってことなるので、担当医やリハビリスタッフにご確認ください。

〔2.保存的治療〕

リハビリテーション (運動療法・温熱療法)

痛みの予防や、動作を保つために股関節周囲の**筋力維持・増強、可動域維持**が重要です。当院では術前・術後に理学療法士が運動療法・温熱療法などを用いて患者様ごとにあったプログラムを考案し、ストレッチや筋力トレーニング、動作改善をさせていただきます

体重コントロール

股関節にかかる負荷は体重の 3~10 倍とされています。**体重が増えれば股関節の負荷が増える**ので、減量が必要となります。

負荷を減らす日常生活の工夫

入浴・和式トイレ・床からの立ち上がりなど股関節を深く曲げる動作は負担が大きく、痛みを誘発する可能性が高いです。例えばトイレは洋式トイレを使用し、さらに座面を高くする。入浴は手摺を設置し、シャワー椅子を用意する。床から立ち上がる時は座卓などに手をつけて立ち上がるなど工夫が必要です。



座面を高くするカバー



お風呂場の手摺

⑦自主トレーニング

筋力トレーニングの一例を下記に挙げさせていただきます。その他ウォーキングや水中でのトレーニングが有効とされています。患者さまによって向き、不向きがありますので一度担当療法士にご相談下さい。



股関節屈曲の筋力増強

- ①椅子に座りなるべく背筋を伸ばします。
- ②足踏みするように足全体を持ち上げます。



股関節外転の筋力増強

- 片足を横にゆっくりと開き、また戻します。股間部の外側に力が入っていることを意識しましょう。



腹筋と殿部の筋力増強

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
- ②床から少しお尻が浮くように持ち上げます。(高く持ち上げようとせず、お尻に力が入るくらいで十分です。)



大腿前面のストレッチ

- ①うつ伏せに寝て、足の裏を体に近づけるように引き付けます。
- ②手が届かないときはタオルなどを利用して下さい。