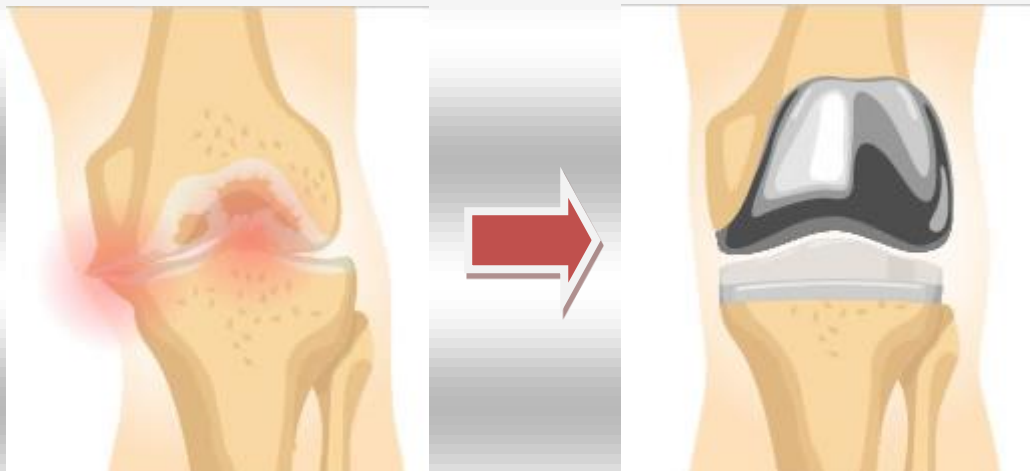


リハビリテーション便り 1月号

人工膝関節全置換術 Total Knee Arthroplasty (TKA)



～定義～

膝が重度に変形した場合に、痛みと歩行能力障害の解消を目的に行われる手術です。手術で変形している関節を元の位置に戻すので、**関節の動く範囲の拡大**も期待できます。リハビリテーションでは、日常生活に復帰するため早期から歩行練習を開始していきます。注意点としては、人工膝関節を長年使用するとプラスチック部品の磨耗や取り付け部のゆるみなどが出現することです。使い方次第（重労働やスポーツはしない）ですが、**約15年の耐久性**があると言われています。人工膝関節の磨耗やゆるみをできる限り防ぐために、体重のコントロールはもちろん、重労働や激しい運動はするべきではないと言われています。もし、人工膝関節の寿命がきた場合は**交換手術**をし、新品と取り替える手術を再度行わなければなりません。

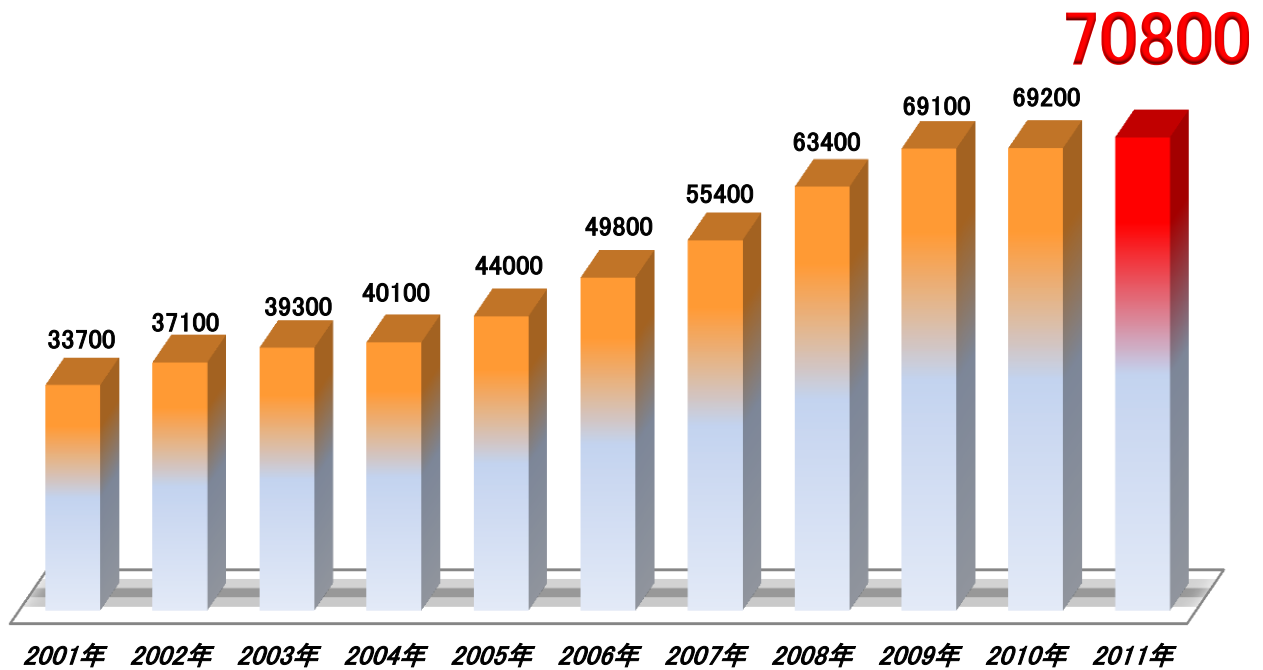
～手術によって期待されること～

膝の**痛み**や**動きの悪さ**が原因で、日常生活での動作障害や活動範囲が狭くなってしまった方にはとても有効です。

～手術に踏み切る判断基準～

主として、①**関節のすき間が狭くなった場合**、②**骨の破壊が進行した場合**、③**痛みの激しい場合**にこの手術は適応となります。また上記にもありますが、人工関節には耐久性の問題があるため、患者様自身の活動性や年齢も大切な要因となります（運動量が少なく、年齢は70歳以上が良いとされています）。

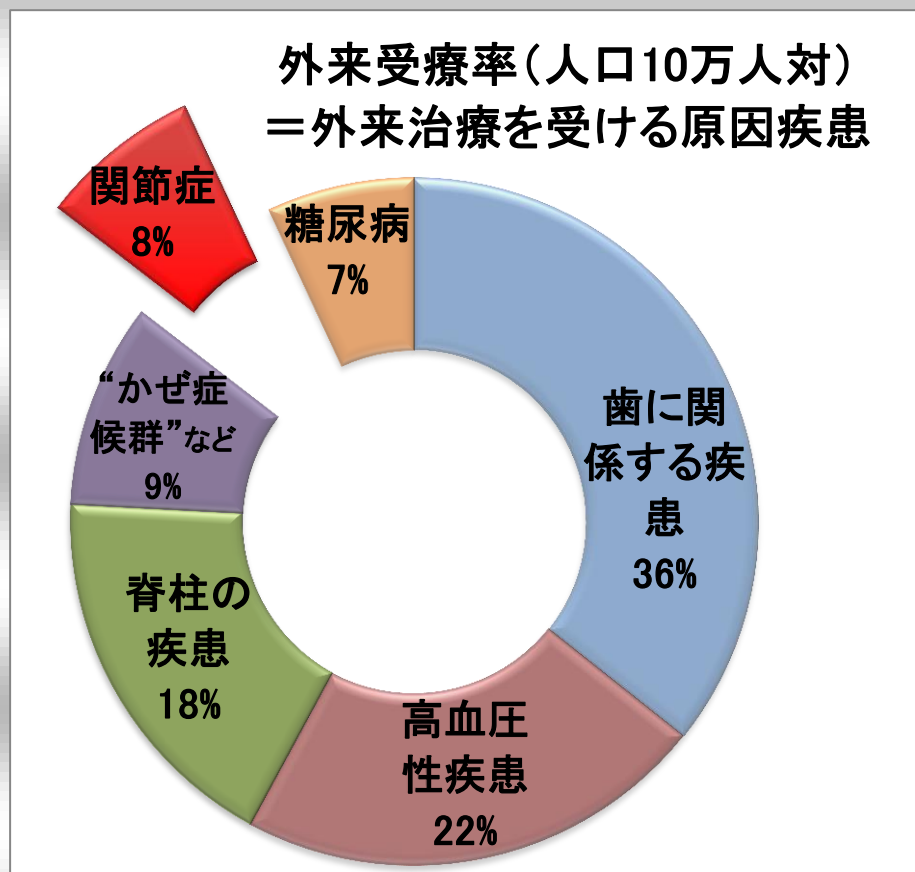
人口膝関節手術件数の推移(件数)



人工膝関節手術を受けられる方は年々増加傾向にあります。

～原因疾患～

関節リウマチ、**変形性膝関節症**



～手術後のリハビリ～

手術翌日からリハビリを開始します。膝関節を曲げる訓練に加えて手術後数日～10日頃から状態を見ながら少しずつ足をつけて歩く訓練をしていきます。はじめは平行棒や歩行器につかまりながら、だんだんと杖の訓練に移ります。次に階段の昇降訓練を実施します。**手術後 2～4 週で杖をつきながら自力歩行が可能**となります（手術前の状況により個人差があります）。

～原因疾患（変形性膝関節症）の予防・保存療法～

関節の動きを保つための、ストレッチや**筋力トレーニング**は有効です。また、お風呂で**温めたり**、衣類で防寒する事で、筋肉の緊張が軽減し、関節周囲の血行が良くなる事が期待できます。そして、**体重をコントロール**する事も見逃されがちですが、大変重要です。膝の関節は体重の影響を最も受ける関節ですのでダイエットをすることもおすすめします（歩行時、体重の**7倍**の負荷がかかりますといわれています）。

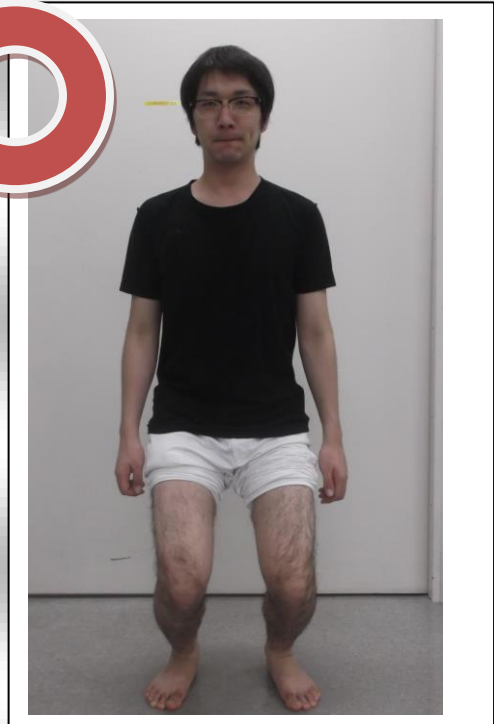
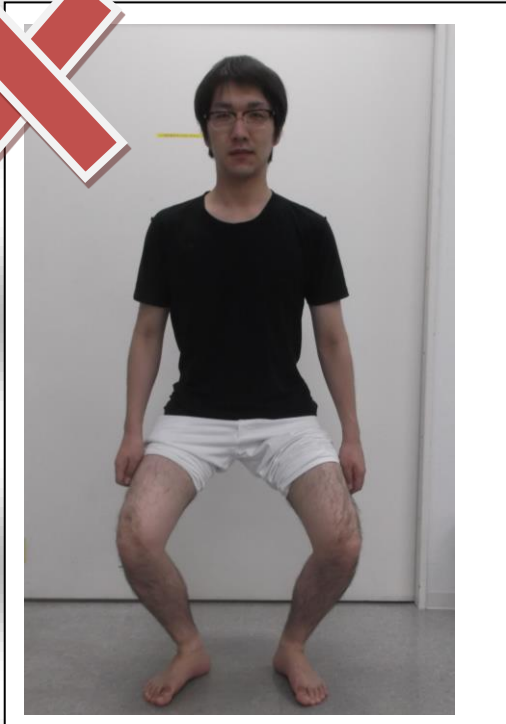
～変形性膝関節症予防のための筋力訓練～

変形性膝関節症を予防するためには**大腿前面（太ももの前側）の筋力**を維持することが有効であると言われていています。今回は変形性膝関節症予防のための筋力訓練をご紹介します。

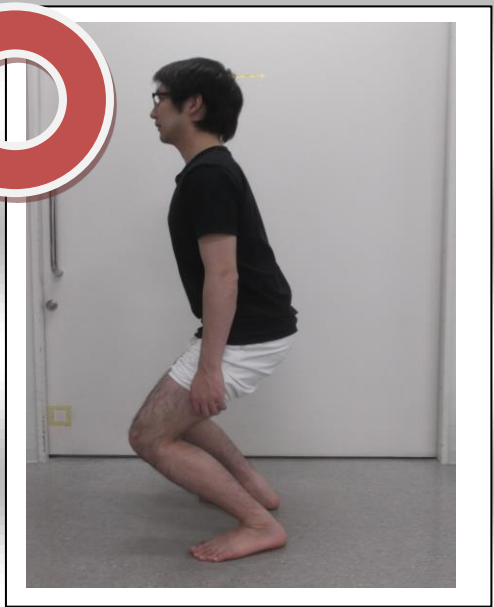
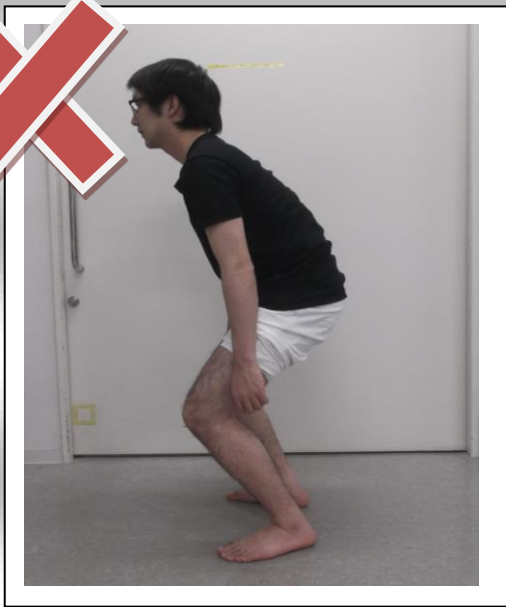


足を肩幅程度に開き、つま先を前方に向け膝の屈伸運動を行います。

「注意点」



膝を曲げる際、膝が外側に開かないように注意する。



体が前方に傾きすぎないように注意する

～まとめ～

今回は人工膝関節全置換術 Total Knee Arthroplasty (TKA) と原因疾患である変形性膝関節症の予防について紹介させていただきました。変形性膝関節症の進行を予防するには、大腿前面（ふとももの前側）の筋力訓練と体重のコントロールが重要となります。できるだけ手術を受けずに済むよう変形性膝関節症の予防に取り組んで頂ければ幸いです。

回大阪回生病院リハビリテーションセンター