

好評発売中

定価本体 1800 円 + 税

2025 年 7 月 発行

株式会社法研

変形性 膝関節症 の治し方が よくわかる本

法研

獨協医科大学 埼玉医療センター
整形外科 膝関節専門チーム
渡邊 敏文
膝関節専門チーム

「膝が痛い」は
整形外科で治そう

もっと早く
手術すればよかった
(90代 女性)

何歳でも手術はできる！

膝関節の変形は進行してしまふ

サポーターやサブリでは
進行を止められません

運動療法～手術、
再生医療まで解説

膝の痛みに
悩まれている方はぜひ
ご一読ください

膝関節専門チームが
本を出しました

獨協医科大学埼玉医療センター整形外科

渡邊 敏文 片桐 洋樹
塩田 幹夫 齋藤 龍佑

図解が多く
わかりやすい

詳しい説明

① 膝伸ばしストレッチ

椅子かマットに座った状態で、両手で上から膝を押して片脚ずつしっかり伸ばします。
この時、脚はリラックスさせて力を入れる必要はありません。



回数：片脚 30 秒。左右両方行って 1 分
1 日 2 回（朝と夜）が目安。
目的：膝の裏側を伸ばして関節を柔らかくする。
注意：痛みが強い場合は無理に行わないようにしましょう。
★膝がしっかりと伸びるかチェック！
床に寝て伸ばしたとき、膝が浮いてしまったり、足がしっかりと伸びていない状態です。
・・・膝とマットの間にすき間があれば、膝がしっかりと伸びている状態です。

膝が痛むしくみ

変形は進んでいく

膝関節の変形が進むと、骨と骨の間隔が狭くなり、痛みや腫れが生じます。

膝の動きをスムーズにするためには、変形が進む前に適切な治療が必要です。

軟骨がすり減ると、骨と骨が直接こすれ合ってしまうため、痛みが増します。

中後期という部位で変形が進むと、歩行や階段の昇降が難しくなります。

半月板が内側に押しつぶされると、膝の動きがさらに悪化します。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

変形が進むと、膝の痛みだけでなく、足のむくみや冷えを感じるようになります。

お近くの書店や Amazon などの
オンラインショップでお求めいた
だけます

Amazon での
ご注文はこちら



ぜひ一