

質問コーナー



当院ホームページに寄せられたメールでのお問い合わせの中から、よくある質問にお答えしていくコーナーです。



Q.56才男性ですが、幼い頃、左足に先天性股関節脱臼が発見されましたがその頃はすでに9～10才と成長していて、ズレも少なめで左右の足の長さに大きな差がでなかったため、特に手術もすることなく今まで来ました。

左膝に痛みが出ましたが、極端に酷使しなければ割となんでもでき若い時はスキーもバイクもやってきました。身体をあまり動かさなくなった40才後半頃から、左足の動きが悪くなり(膝が固まってきた感じ)冬には膝関節が痛むようになってきました。特に今年は運動不足で体重が増え、そのせいでよけい膝が痛み運動ができないので膝もまた固まり肥満になるという悪循環になってます。このままではほんとに歩けなくなると思い、リハビリとスポーツをまぜた様な施設がないかと探しました。



先日他院でレントゲン写真を撮影、数十年ぶりに見てびっくりズレた位置できれいに股関節のカタチに出来上がってました。左右の長さの差は3cm、これが膝関節の痛みの元だそうです。最新の人工関節についてもレクチャーを受けまして、医者もすごく手術をしたがってましたが、実際はもっと年をとって痛みがひどくなってからでもいいと思います。靭帯・筋力増強で乗り切れる様な気がします。



A.メールを拝見すると、変形性股関節症ながら仮性臼蓋ができているため股関節自体の痛みは無く、脚長差があることにより負担がかかり膝の痛みを自覚されていると理解してよろしいでしょうか。

通常脚長差は1.5～2.0cmまでは歩行に問題がないといわれています。

しかし3cmとなると補高(厚底の靴)が必要と思われます。

一定以上の脚長差があるといくら筋力をつけても中臀筋のバランスが悪くどうしても跛行になってしまうためです。

治療としては関節の可動域訓練と筋力トレーニングとなりますが、あわせて減量を含めたフィットネスクラブでの運動処方をおつくりいただくのが良いでしょう。

