

<膝の痛み（変形性膝関節症）>

みなさん、膝の伸びにくさや動き始めに痛みがでていませんか？

もしかしたら変形性膝関節症（膝OA）かもしれませんよ！

膝の関節は太腿の骨とすねの骨で出来ていて（あとお皿の骨も）

骨と骨の関節する部分は関節軟骨で被われています。

その軟骨がすり減ったり、トゲができたりして関節の

隙間が少なくなって痛みがでます。

日本人では膝の内側に痛みがでやすく、進行するとO脚や

膝が伸ばせなくなることもあります。

膝に水がたまる？

関節の中の滑膜で関節液がたくさんたまった状態です。

水を抜くとクセになると思われて、抜くことに抵抗を感じる方も

多いようです。抜いた後も水がたまることがあります。

クセになったのではなく炎症が続いているからです。

たまった水のなかには軟骨を傷つけてしまう物質があり

たまるなら抜いたほうが軟骨の温存に適しています。