股関節に症状のある方に

運動の基本方針

股関節疾患の症状は体重をかけた時の痛みが主体であることが多く、歩行を中心とした運動に支障が生じます。
痛みは筋力との関係が深いので、筋力を維持することで痛みを軽減させることが可能です。
また、しっかりとした筋力があれば、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的に行えるようになります。

股関節の症状に対する三つの運動

(1)股関節の動きをよくする運動

痛みによる運動制限が続くと、股関節の動く範囲が徐々に減り、あぐら、靴下の脱ぎ履き、足ゆびの爪切などが困難になってきます。股関節を柔らかく保ちましょう。

(2)ストレッチング

股関節の症状は腰の症状を引き起こすことも多く、体幹の柔軟性を確保しておくことも大切です。

(3)筋力トレーニング

股関節周囲の筋力を強化することで、股関節にかかる負担を軽減できます。特に筋力の低下が顕著に現れる外側の筋肉(中殿筋)の強化が重要です。

日常生活上の注意

生活スタイル

日本式生活よりも、ベッドや椅子、洋式トイレを使用するほうが負担は少なく、運動も頑張り過ぎないようにして、どのくらい歩いたら痛みが出るかなど自分自身でコントロールすることが必要です。
また、ハイヒールや、底の硬い靴は避けて、なるべくスニーカータイプの靴を履くようにしましょう。

体重コントロール

股関節にかかる負担は片脚立ちの時で体重の約3倍、走ること、椅子からの立ち上がりでは、体重の6～7倍の力がかかり、更に低い位置からの立ち上がりでは10倍の力がかかるといわれています。それらのことを加味しても体重のコントロールは重要です。食事と運動を組み合わせて体重をコントロールしましょう。

運動するときのお約束

筋力トレーニング

○息を止めずに行います
○頻度は週2～3回程度
○筋肉痛が出ている時は行わない
○痛みが出る運動は行わない
○動作はゆっくり行ないます(3～5秒かける)
○1セット10回くらいから行います
○2ヶ月に1回は負荷量を見直しましょう

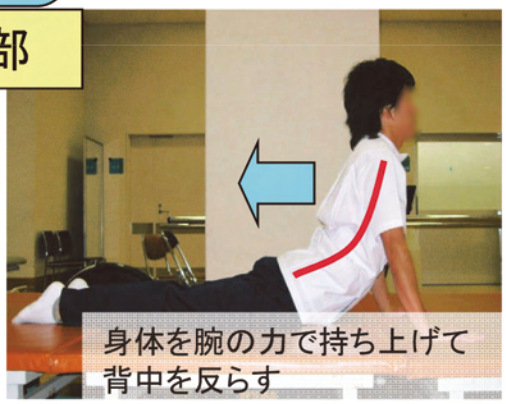
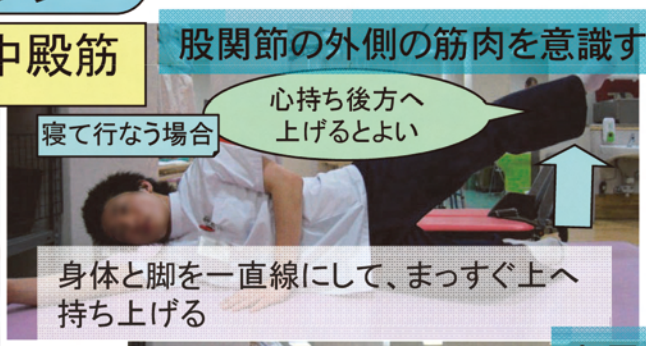
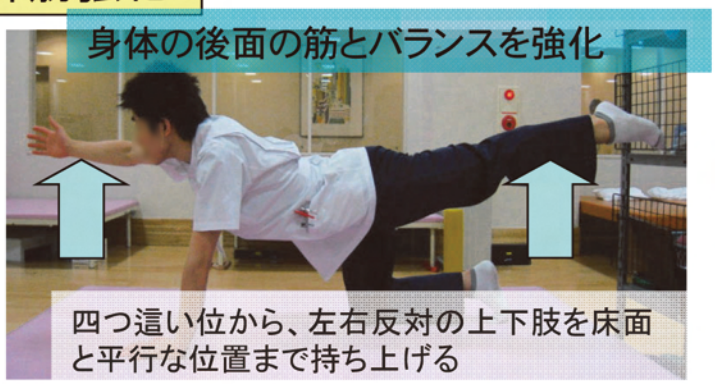
ストレッチング

○息を止めずに
○イタ気持ちいい程度で
○反動はつけずに
○伸ばす時間は15～30秒
○回数は1～3回程度
○笑顔を忘れずに

(独) 労働者健康福祉機構

(1)股関節の動きをよくする運動

(2)ストレッチング



(3)筋力トレーニング