

膝寿命を延ばしてテニスを長く楽しもう！

～膝のセルフチェック法から予防と対策、最新治療まで～
皆さんのお悩みにお答えします！



正和中央病院 整形外科
浦上 泰英

浦上 泰英（うらかみ やすひで） 1970年生まれ 54歳

所属：BKT

学歴：福岡教育大学附属小倉小学校 卒（1983）
明治学園中学校 卒（1986）
ラ・サール高校 卒（1989）
熊本大学医学部 卒（1995）

職歴：九州大学整形外科学教室入局（1995）
北九州市立医療センター、九州大学病院、福岡市立こども病院、佐賀県立病院好生館など
北九州市立医療センター（2001~2008）
正和中央病院（2008~2025）
フェリシア福岡病院（2025~）

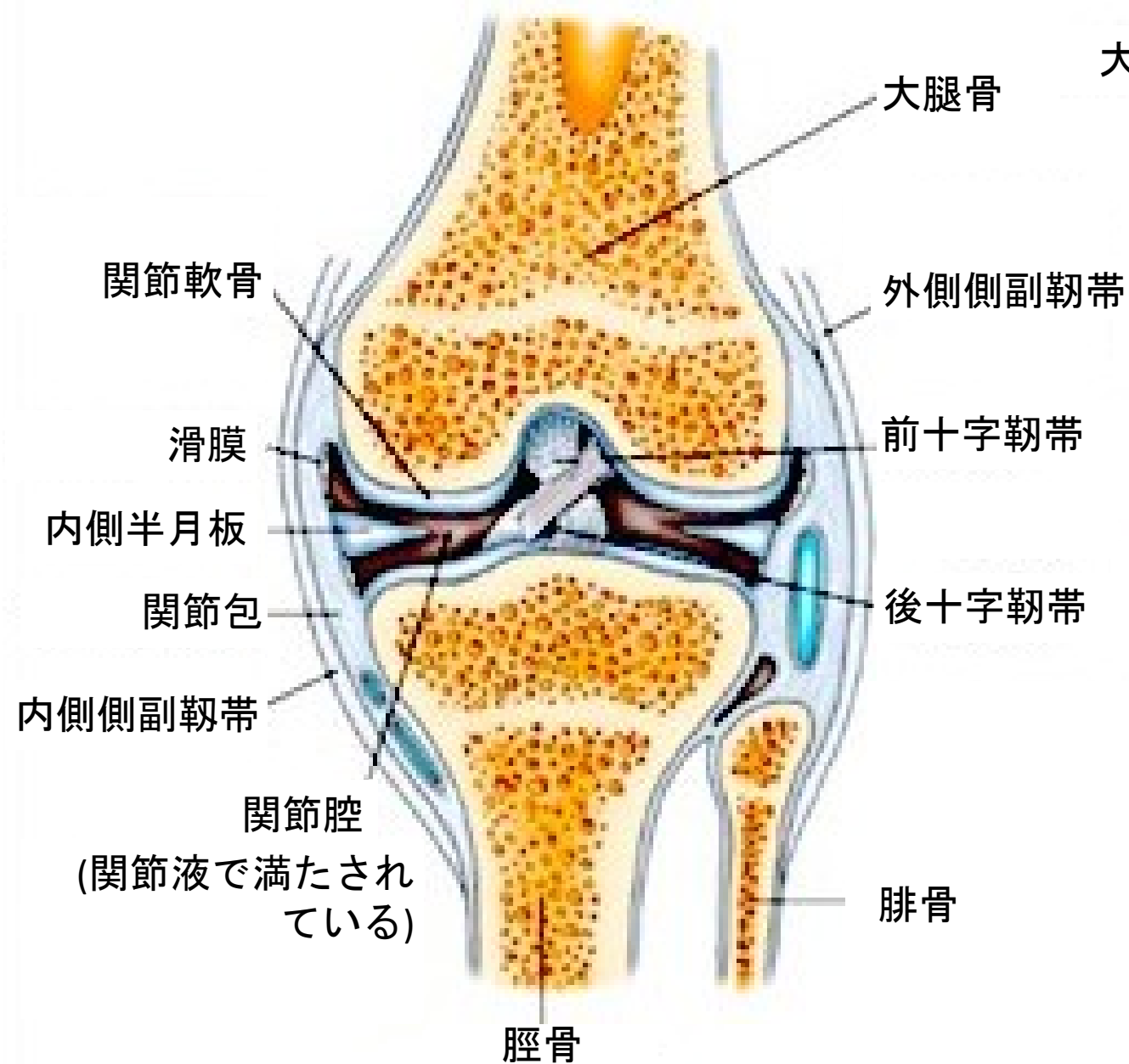
資格：日本整形外科学会認定専門医
日本人工関節学会認定医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本膝関節学会会員
日本スポーツ整形外科学会会員
西日本整形・災害外科学会会員
身体障害者福祉法指定医師（肢体不自由）

戦績	夏季九州学生テニス	シングルス ベスト16
	全日本医師テニス大会	第25回 福島 オープンクラスダブルス 優勝
		第26回 東京 オープンクラスダブルス 優勝

本日のお話

- 膝のしくみ
- 膝のセルフチェックをしてみましょう
- 自分で簡単、膝痛改善体操！
- 病院を受診するタイミングは？
- 変形性膝関節症について
- よくある質問

正面図

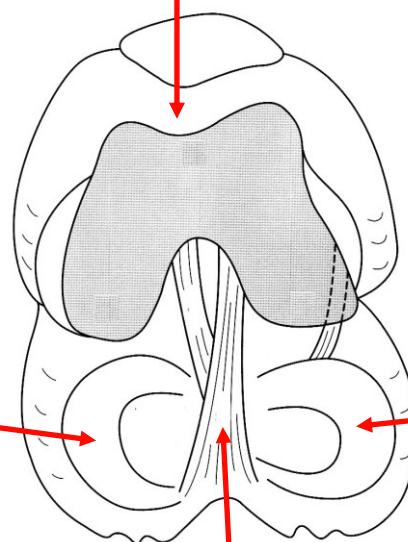
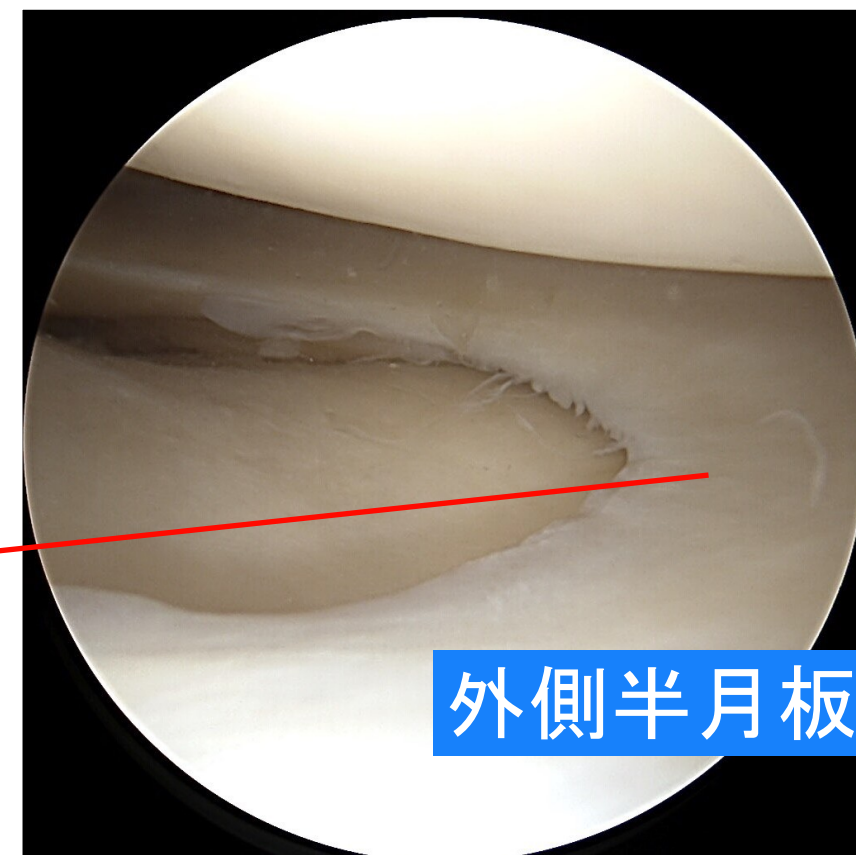
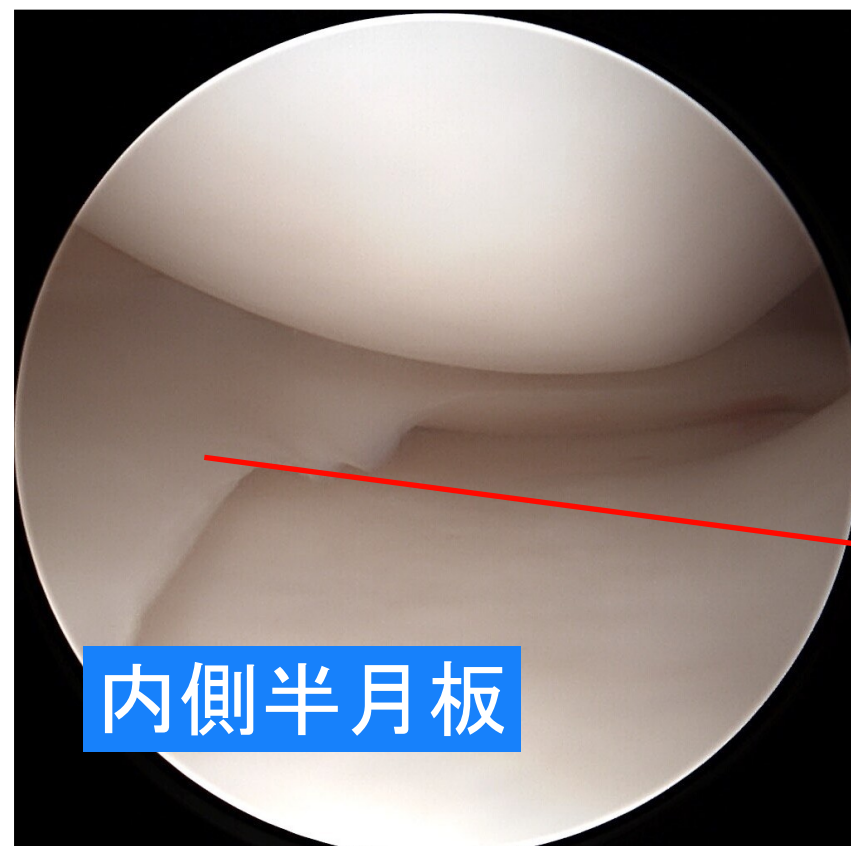
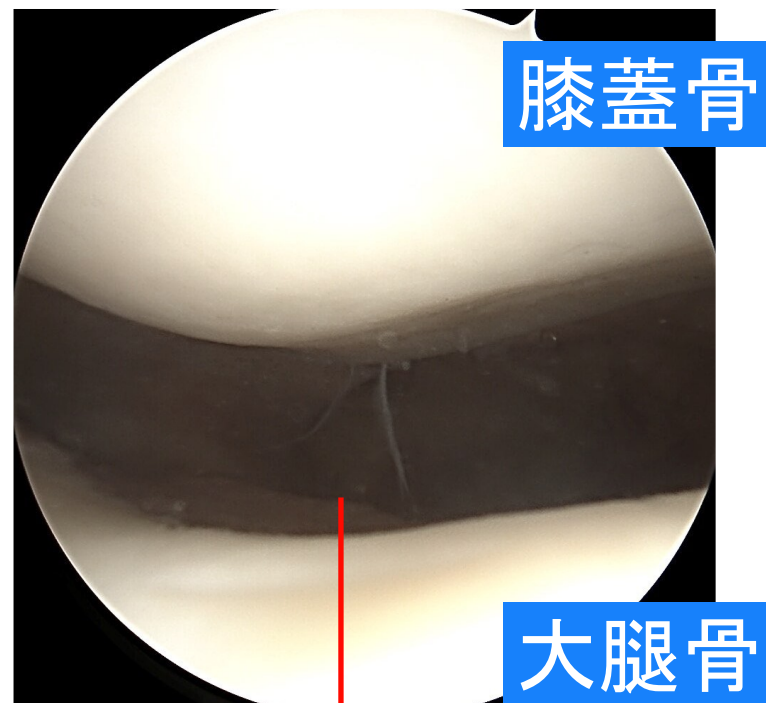


側面図

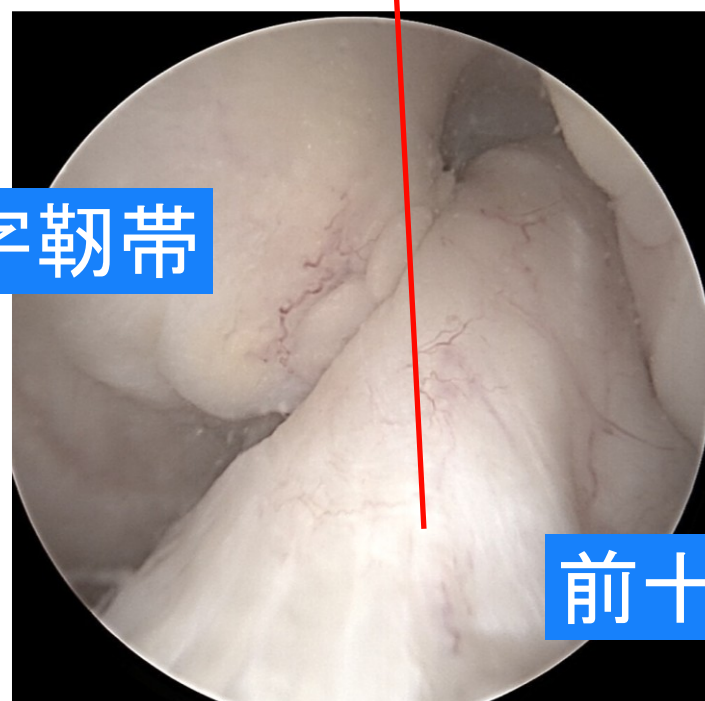


左膝

左膝關節鏡（正常）



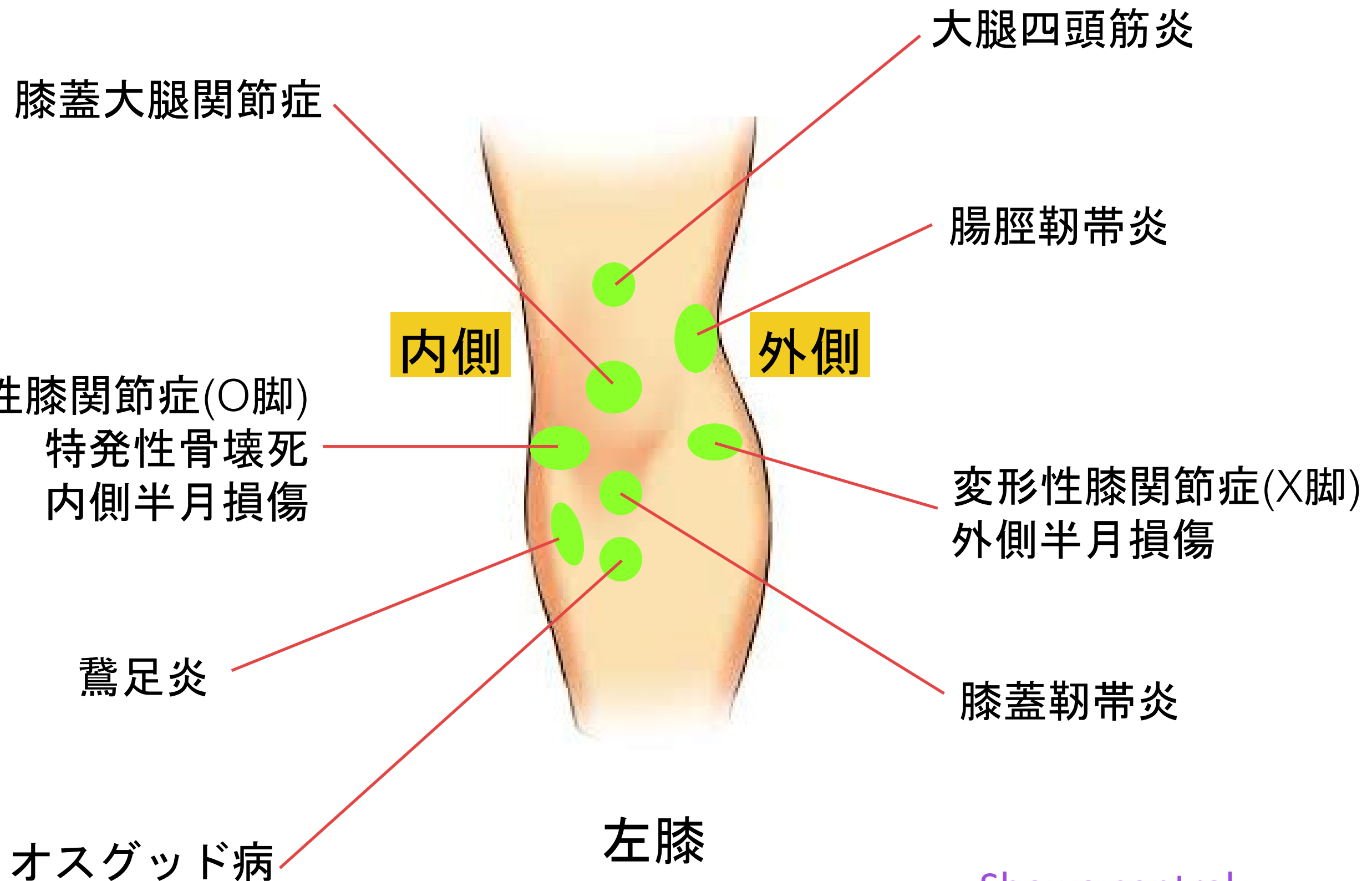
後十字靱帶



前十字靱帶

膝のセルフチェックをしてみましょう

押さえて痛い場所と主な疾患



膝を押さえて痛い場所があったら
次のチェックへ
(全11問)

- 1 長い時間椅子に座っていて、立ち上がる時に痛い
- 2 長い時間歩くと膝が重くなる、痛くなる
- 3 階段昇降、スポーツの時に膝が痛くなる
- 4 踵とつま先を揃えて立つと両膝の内側に隙間がある
- 5 しゃがんだり正座をしたりするのが難しい
- 6 膝が最後までまっすぐ伸びない
- 7 ある瞬間から痛みが出た
- 8 膝を曲げ伸ばしすると途中で引っ掛かる
- 9 膝を曲げ伸ばしすると音がする
- 10 膝がいつも腫れている
- 11 夜間にじっとしていても痛いことがある

1 長い時間椅子に座っていて、立ち上がる時に痛い



2 長い時間歩くと膝が重くなる、痛くなる



Showa central
hospital

3 階段昇降、スポーツの時に膝が痛くなる



4 踵とつま先を揃えて立つと両膝の内側に隙間がある



5 しゃがんだり正座をしたたりするのが難しい



6 膝が最後までまっすぐ伸びない



7 ある瞬間から痛みが出た



Showa central
hospital

8 膝を曲げ伸ばしすると途中で引っ掛かる

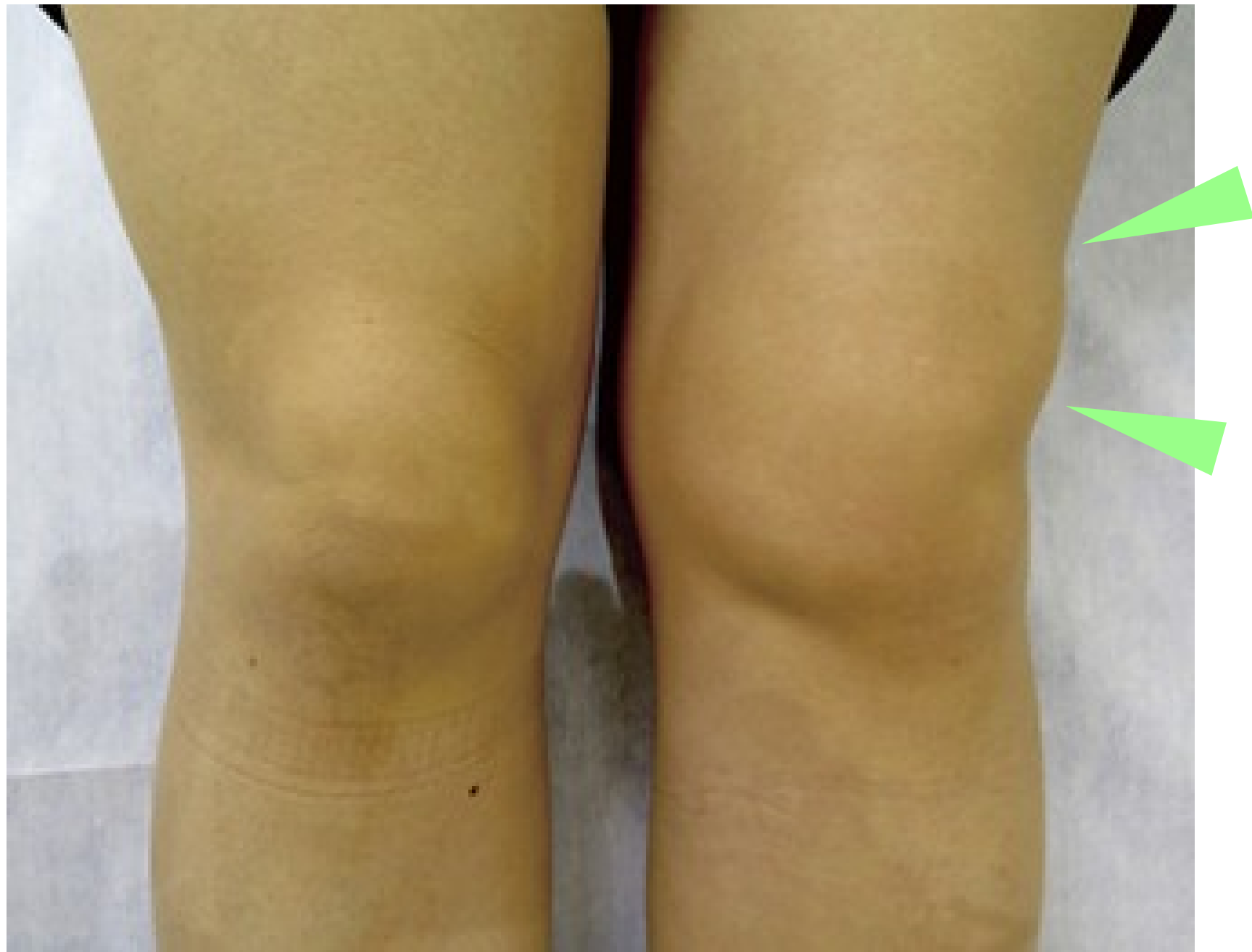


9 膝を曲げ伸ばしすると音がする



Showa central
hospital

10 膝がいつも腫れている



Showa central
hospital

11 夜間にじっとしていても痛いことがある



- 1 長い時間椅子に座っていて、立ち上がる時に痛い
- 2 長い時間歩くと膝が重くなる、痛くなる
- 3 階段昇降、スポーツの時に膝が痛くなる
- 4 踵とつま先を揃えて立つと両膝の内側に隙間がある
- 5 しゃがんだり正座をしたりするのが難しい
- 6 膝が最後までまっすぐ伸びない

1~6だけ当てはまった方

まずは膝痛軽減、予防の体操をしましょう！

1~6の病状の主な原因

- ・ 関節包が固くなってきた
- ・ 膝の周囲の筋肉の衰え
- ・ 軟骨のすり減りによる滑膜炎
- ・ 膝に水が溜まっている
- ・ 半月板の損傷
- ・ 靱帯の損傷
- ・ 軟骨の損傷
- ・ 骨壊死
- ・ 変形性膝関節症
- ・ 関節リウマチ など

自分で簡単、膝痛改善体操！

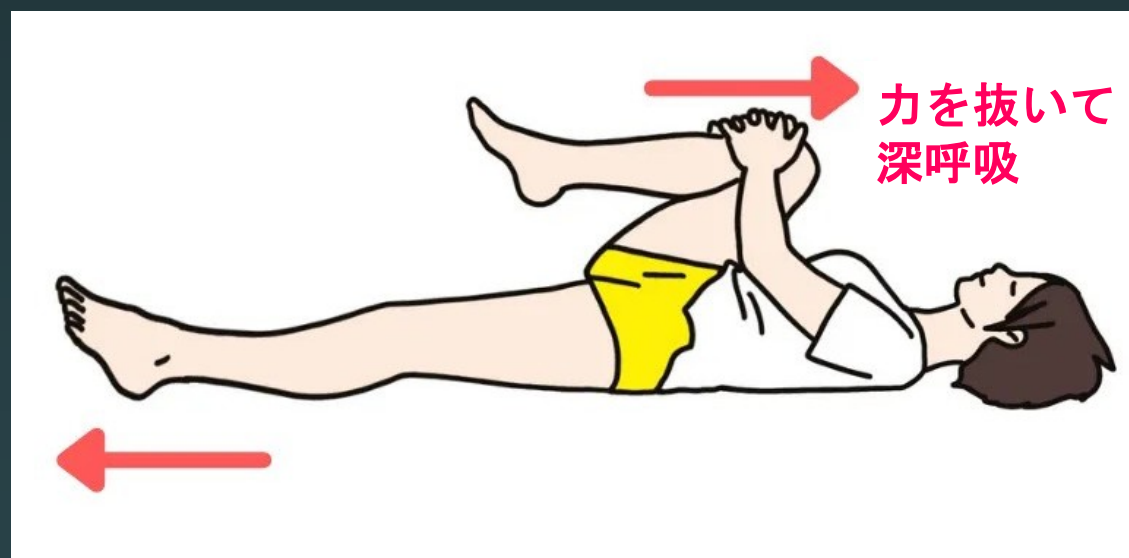
膝のストレッチは**普段の動きと逆**に！



力を抜いて膝の裏を伸ばす

デスクワークなど、座る時間が長い方は**膝裏伸展ストレッチ**を！

5秒ほど伸ばしてから少し休む
1回で片足10回ずつを1日3セット

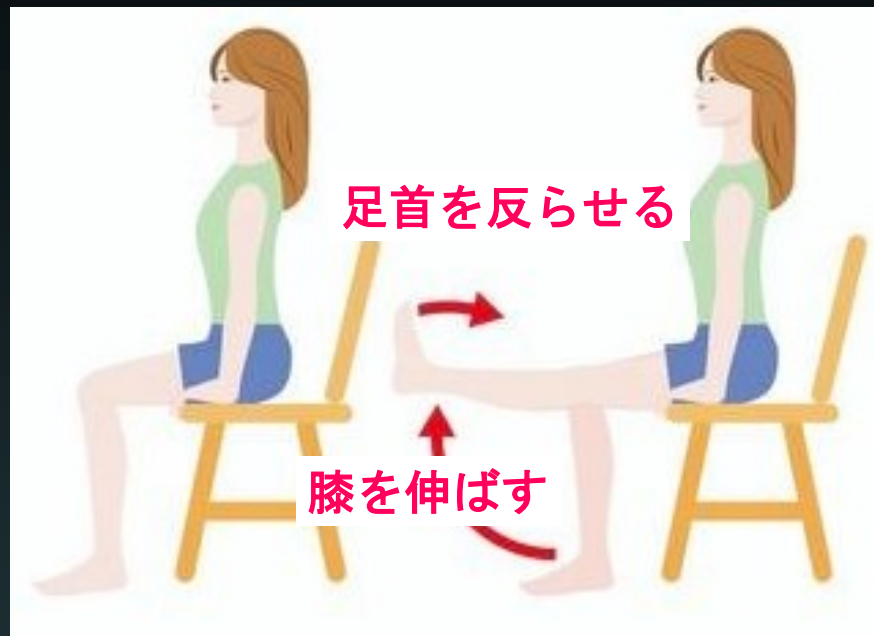


膝の力を抜いて深く曲げる

一日中立ち仕事など、立つ時間が長い方は**膝の深屈曲ストレッチ**を！

5秒ほど曲げてから少し休む
1回で片足10回ずつを1日3セット

膝の筋力訓練はゆっくりと！



太ももの筋肉（**大腿四頭筋**）を意識して、足首を反らせながら重力に対抗して膝を伸ばします。

20秒ほど伸ばしてから少し休む
1回で片足3回ずつを1日3セット

太ももに力を入れて膝を伸ばす



上の運動がもの足らない方は膝を90度まで曲げる**ハーフスクワット**を

背筋を伸ばしてゆっくりと曲げて5秒キープしてゆっくり戻す。
1回で10回ずつを1日3セット

ハーフスクワット

病院を受診するタイミングは？

- 💀 ある瞬間から痛みが出た
- 💀 膝を曲げ伸ばしすると途中で引っ掛かる
- 💀 膝を曲げ伸ばしすると音がする
- 💀 膝がいつも腫れている
- 💀 夜間にじっとしていても痛いことがある

7~11のどれか一つでも当てはまった方は
早めに整形外科を受診しましょう！

7~11の病状の主な原因

- 関節包が固くなってきた
- 膝の周囲の筋肉の衰え
- 軟骨のすり減りによる滑膜炎
- 膝関節内に水が溜まっている
- 半月板の損傷
- 靱帯の損傷
- 軟骨の損傷
- 骨壊死
- 変形性膝関節症
- 関節リウマチ など

変形性膝関節症について

変形性膝関節症 K-L grade分類

(左膝正面像)



grade 1

grade 2

grade 3

grade 4

grade 5

正常



進行期



末期

治療方法

grade 1

grade 2

grade 3

grade 4

grade 5



関節鏡

骨切り術

UKA

TKA

治療方法

grade 1

grade 2

grade 3

grade 4

grade 5



関節鏡

骨切り術

UKA

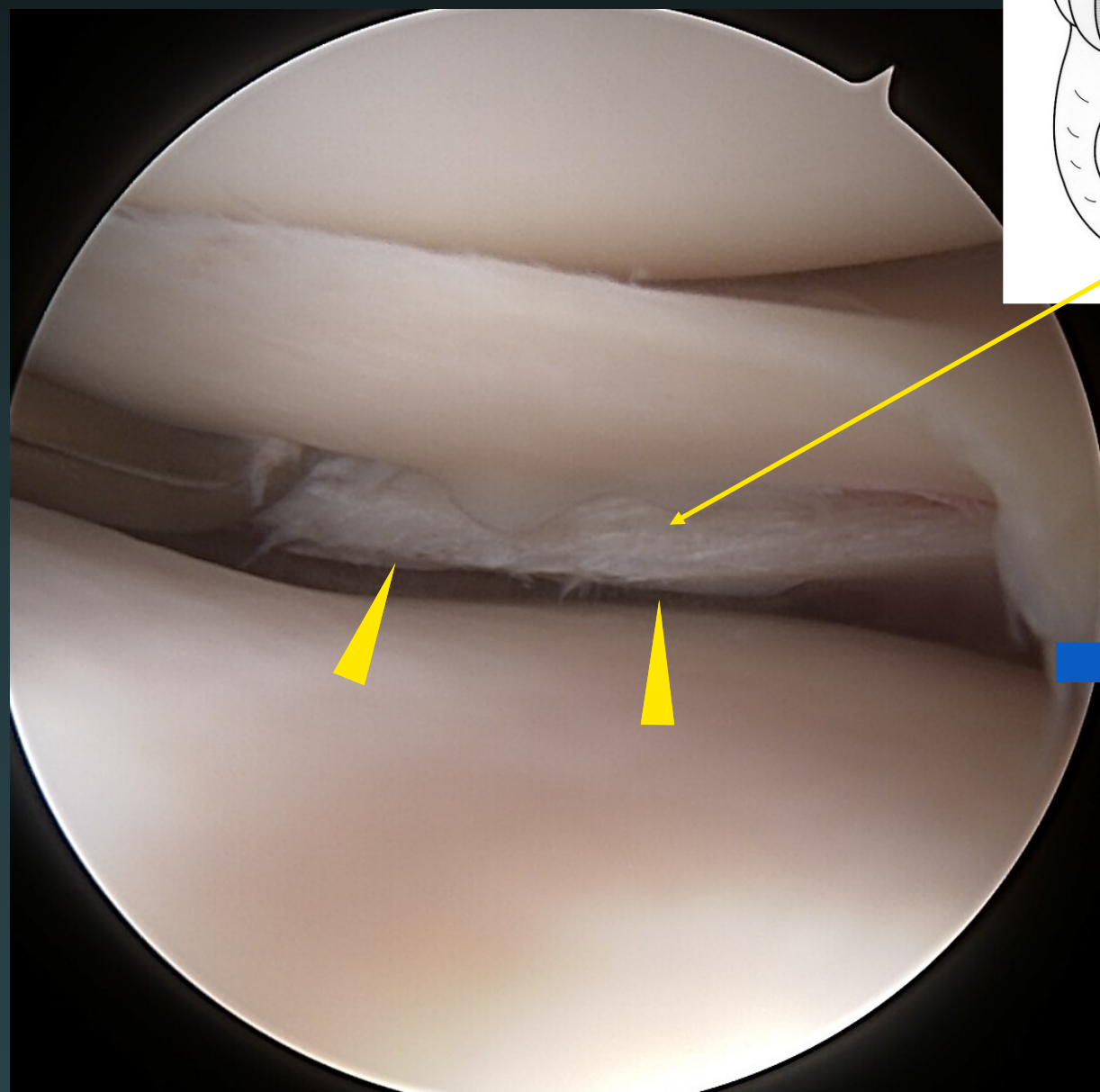
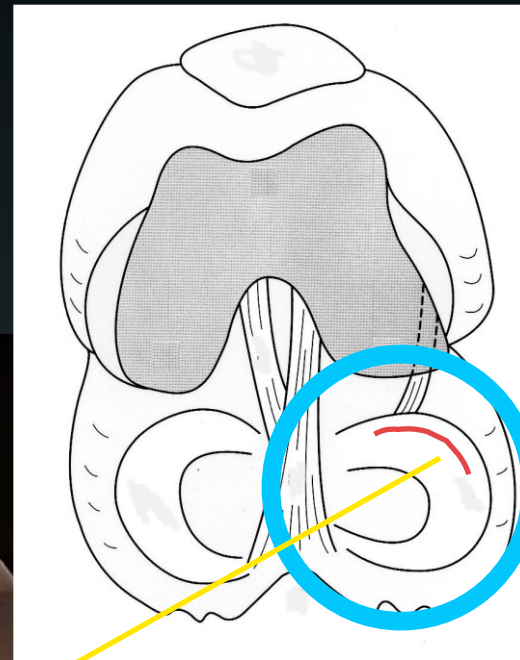
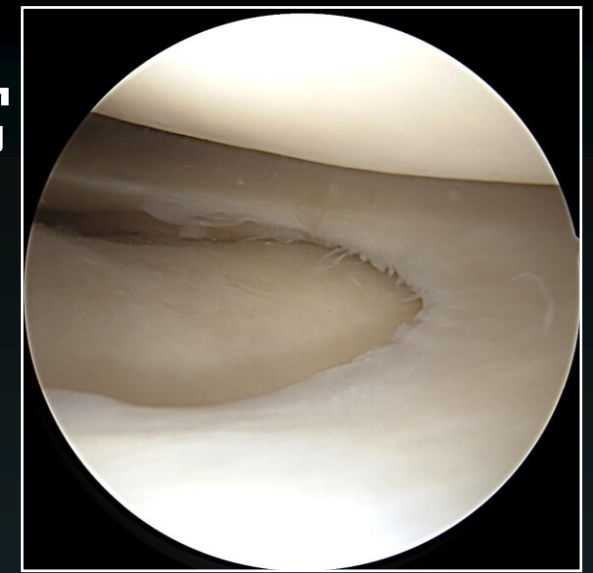
TKA

膝の関節鏡手術（右膝）

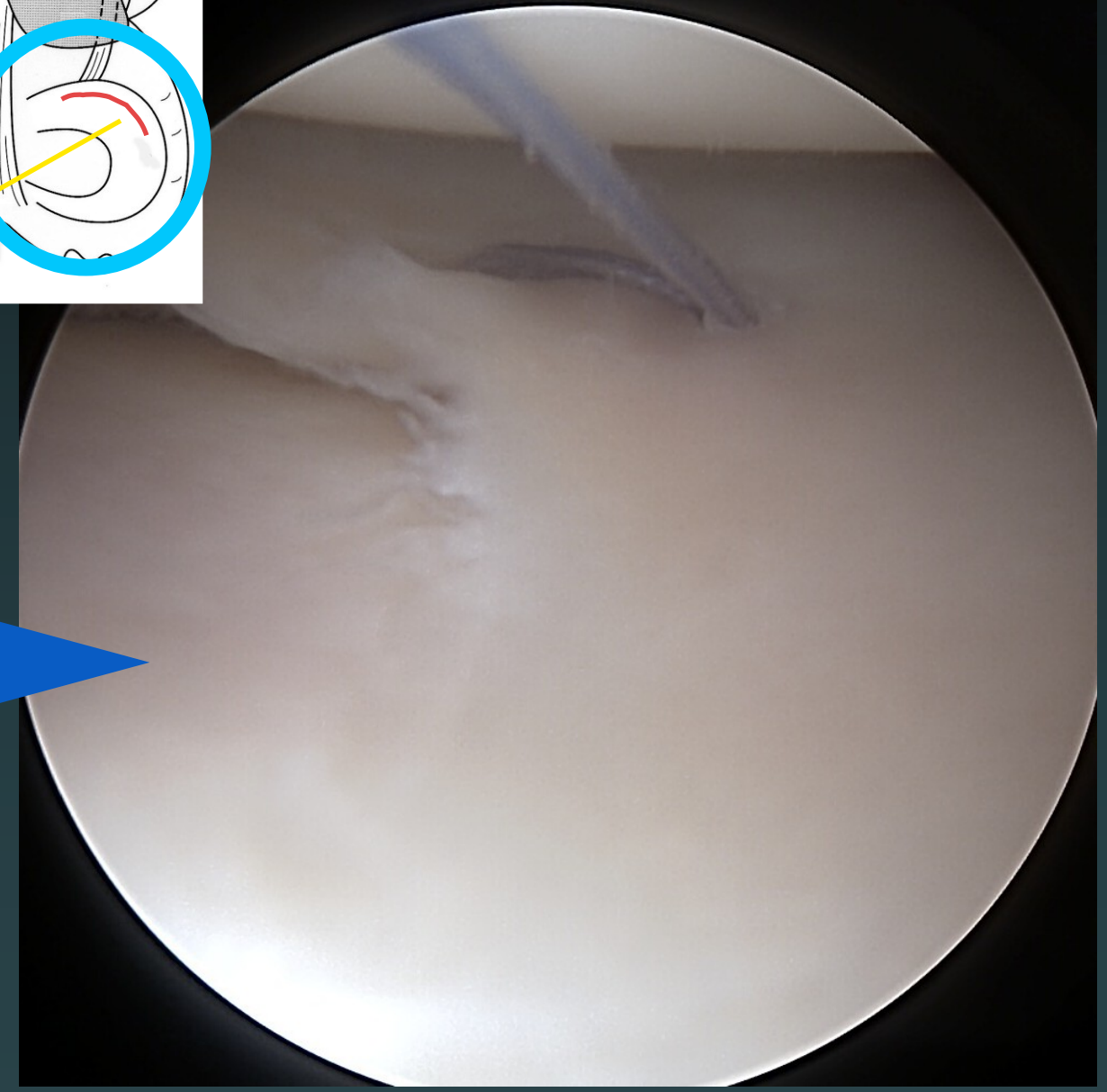


左膝 外側半月縦断裂

正常

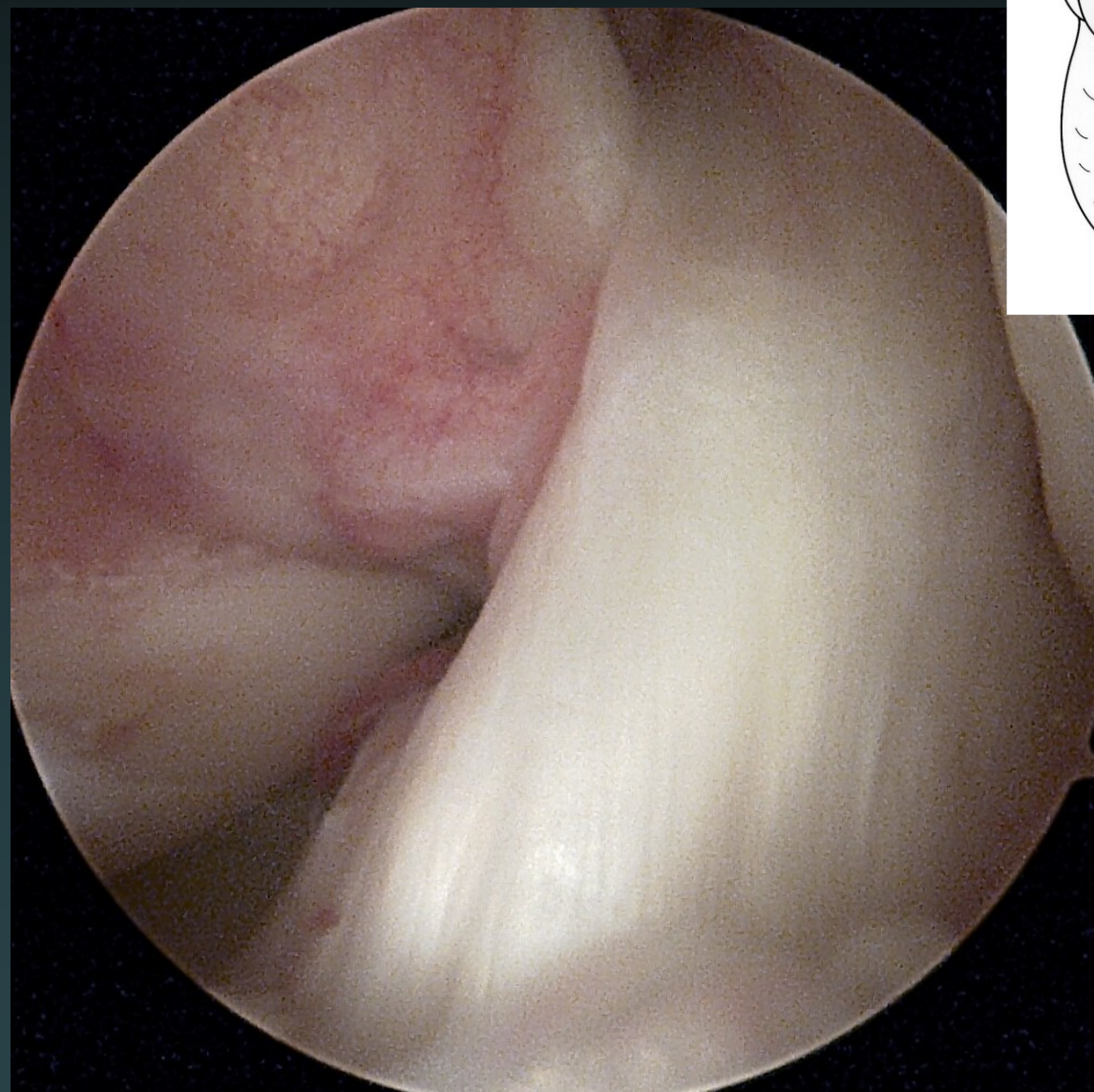


断裂した外側半月板

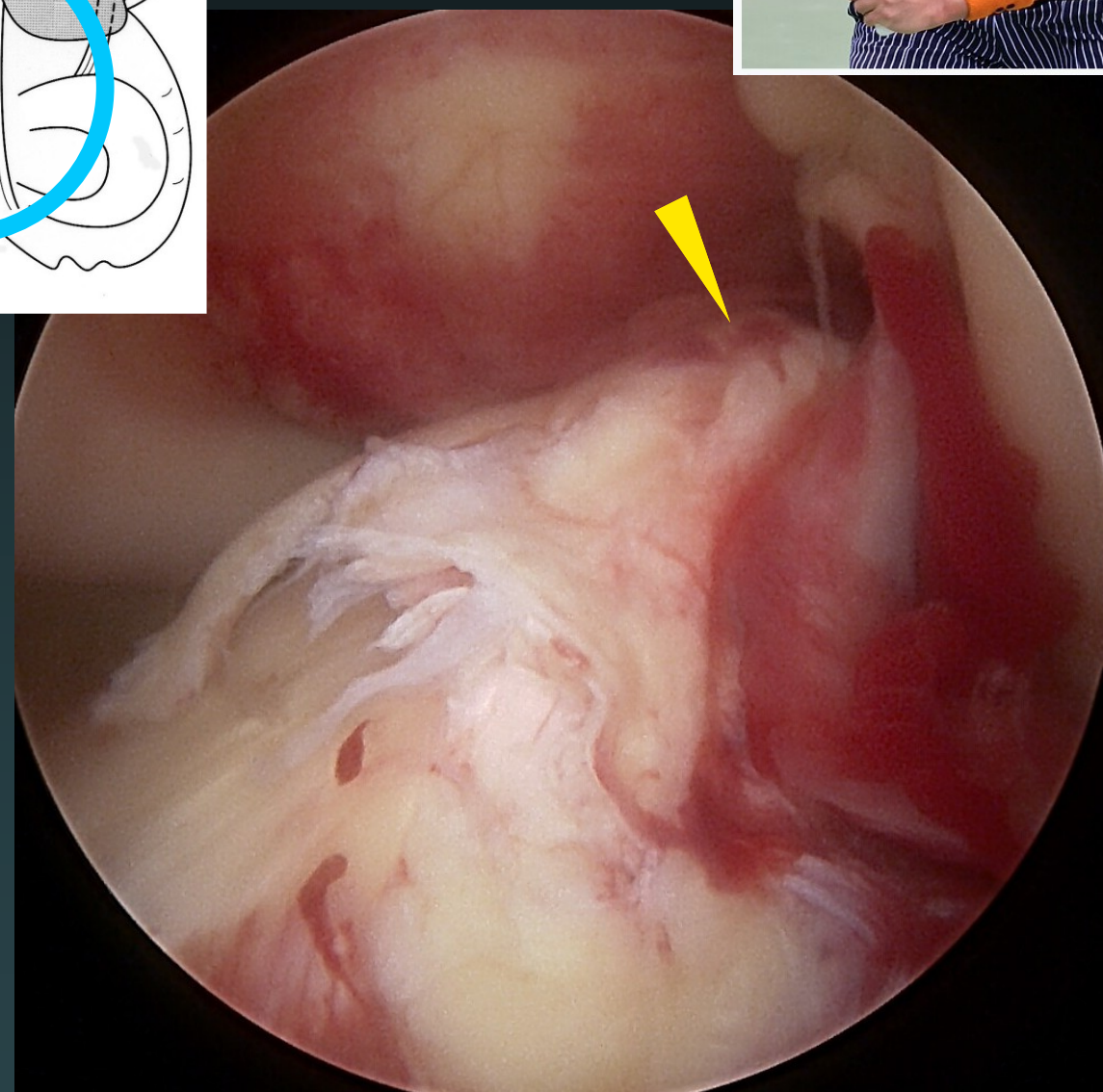
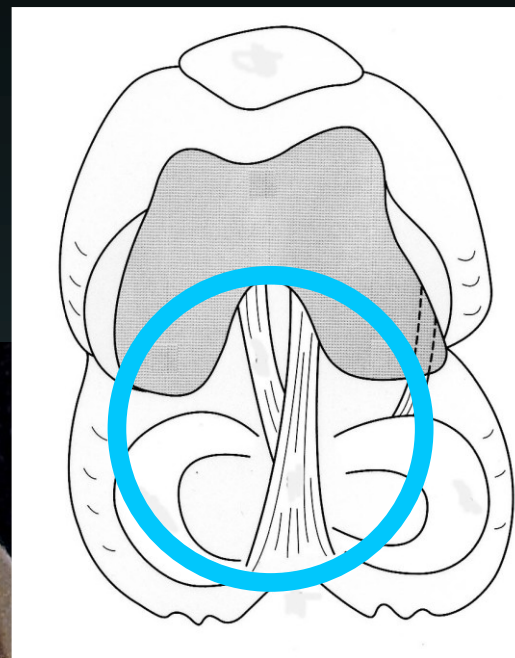


外側半月板縫合

前十字靭帯断裂（左膝）



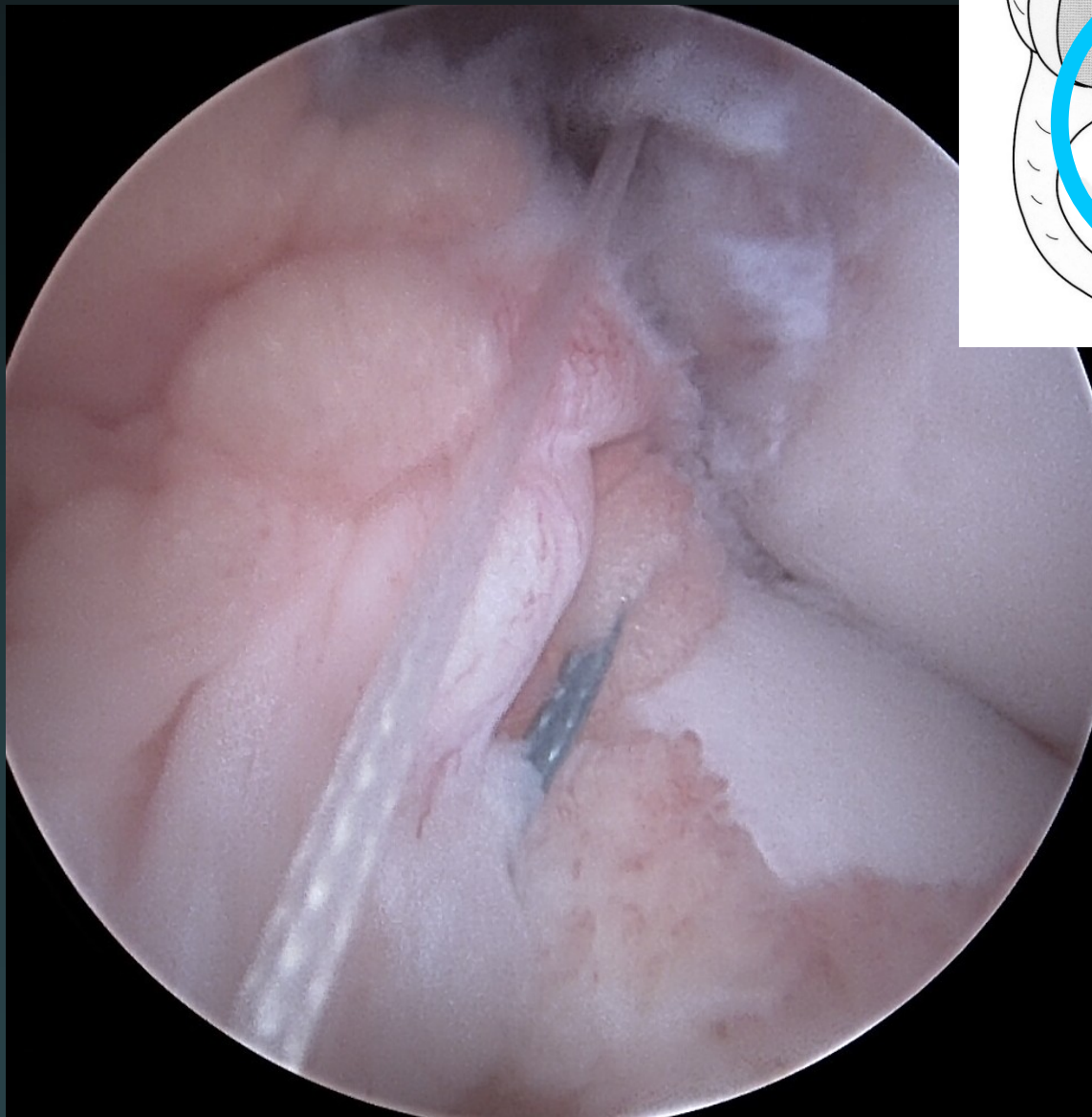
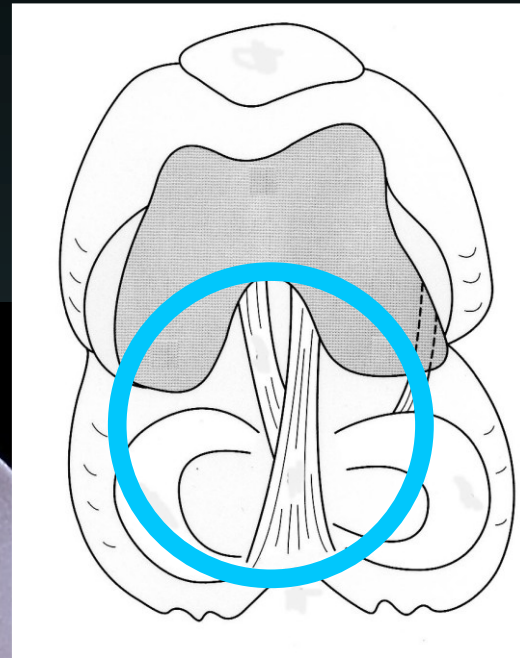
正常な前十字靭帯



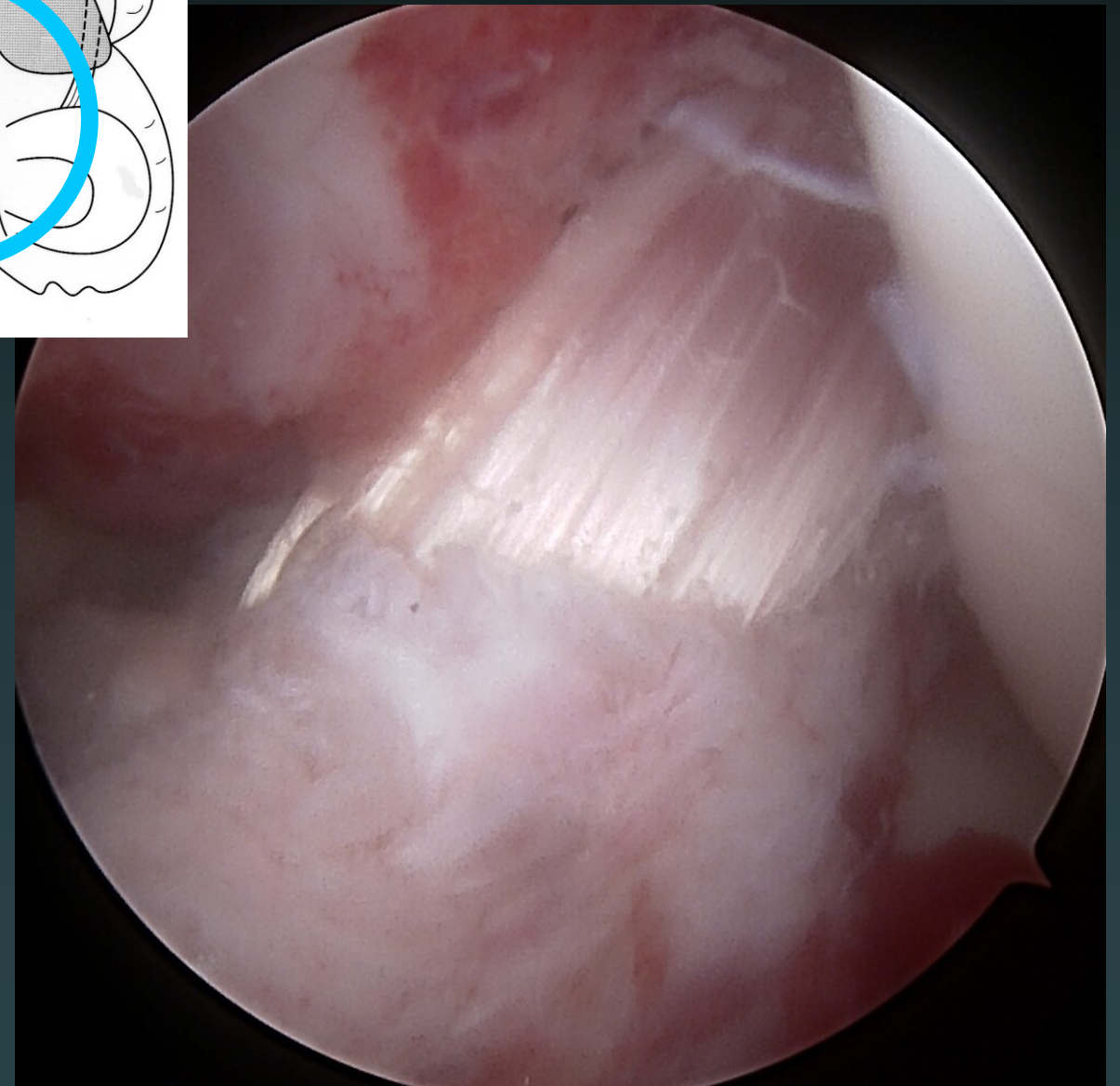
前十字靭帯断裂



左膝関節鏡下前十字靱帯再建 術



骨に穴を開けて誘導糸を通して



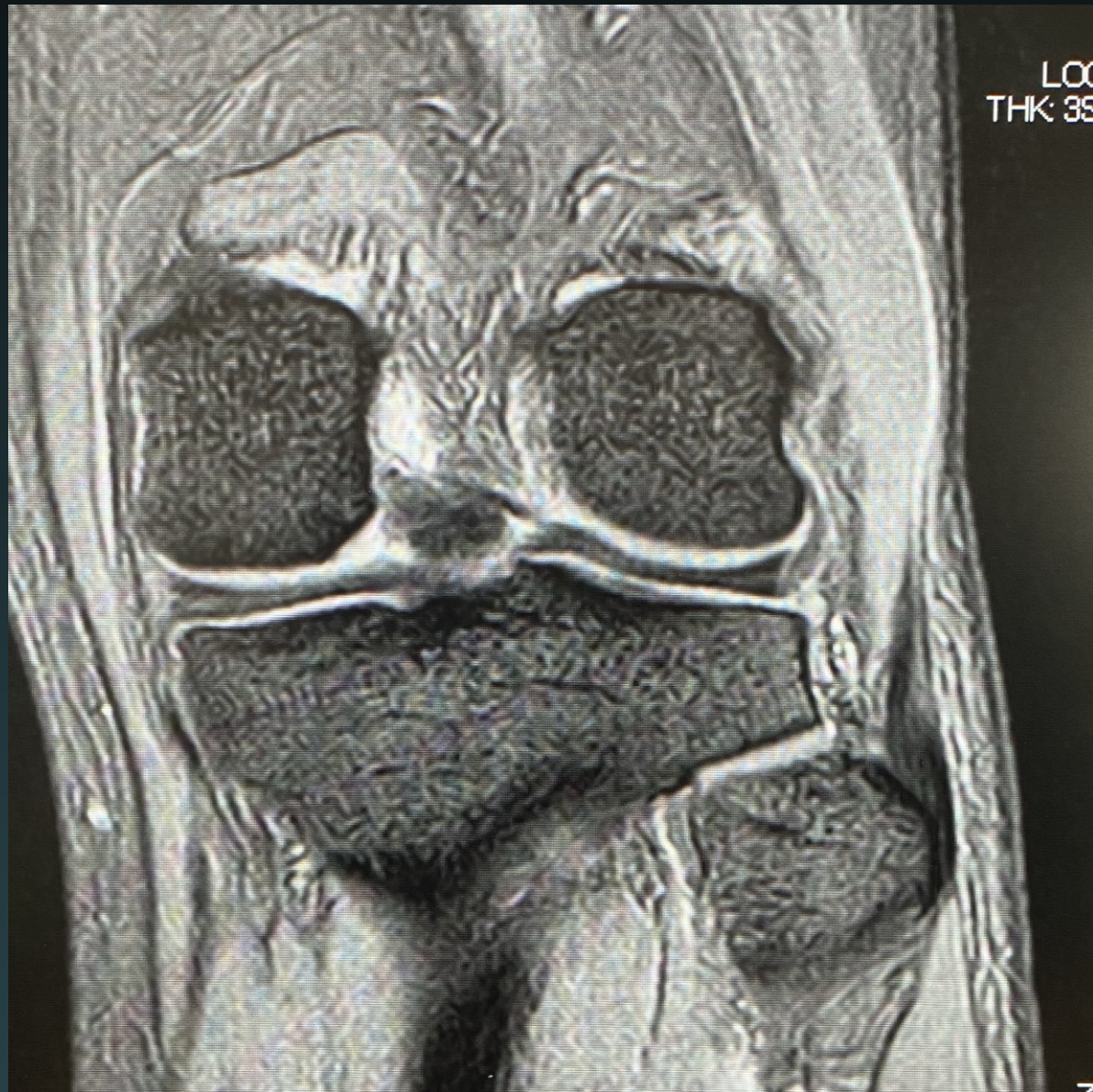
自家腱を移植して靱帯を再建

左膝内側半月後根断裂

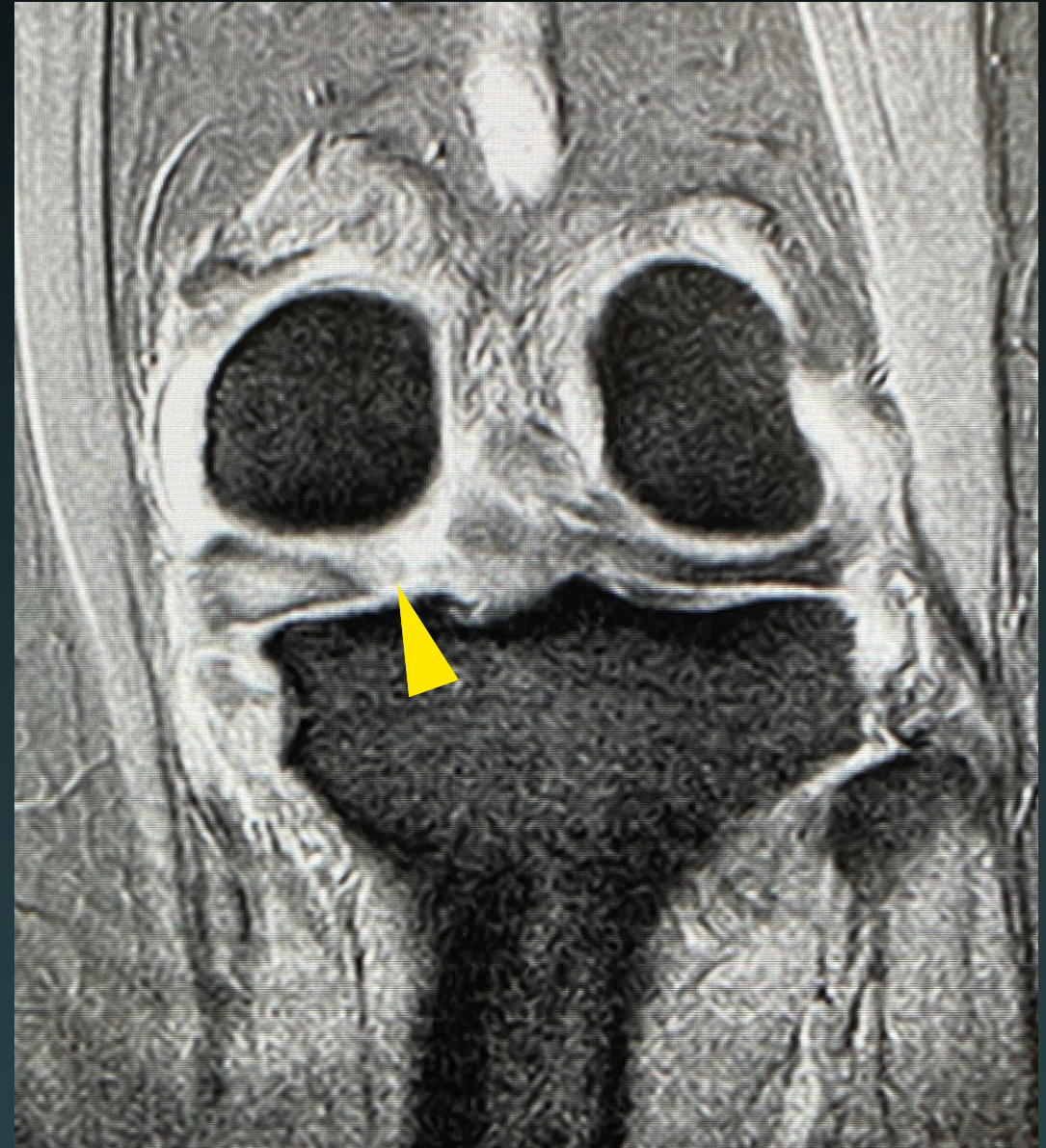


階段の上りや下りなど、ある瞬間に膝の裏側にパキッと音がしたと同時に疼痛が出現！

左膝内側半月後根断裂のMRI

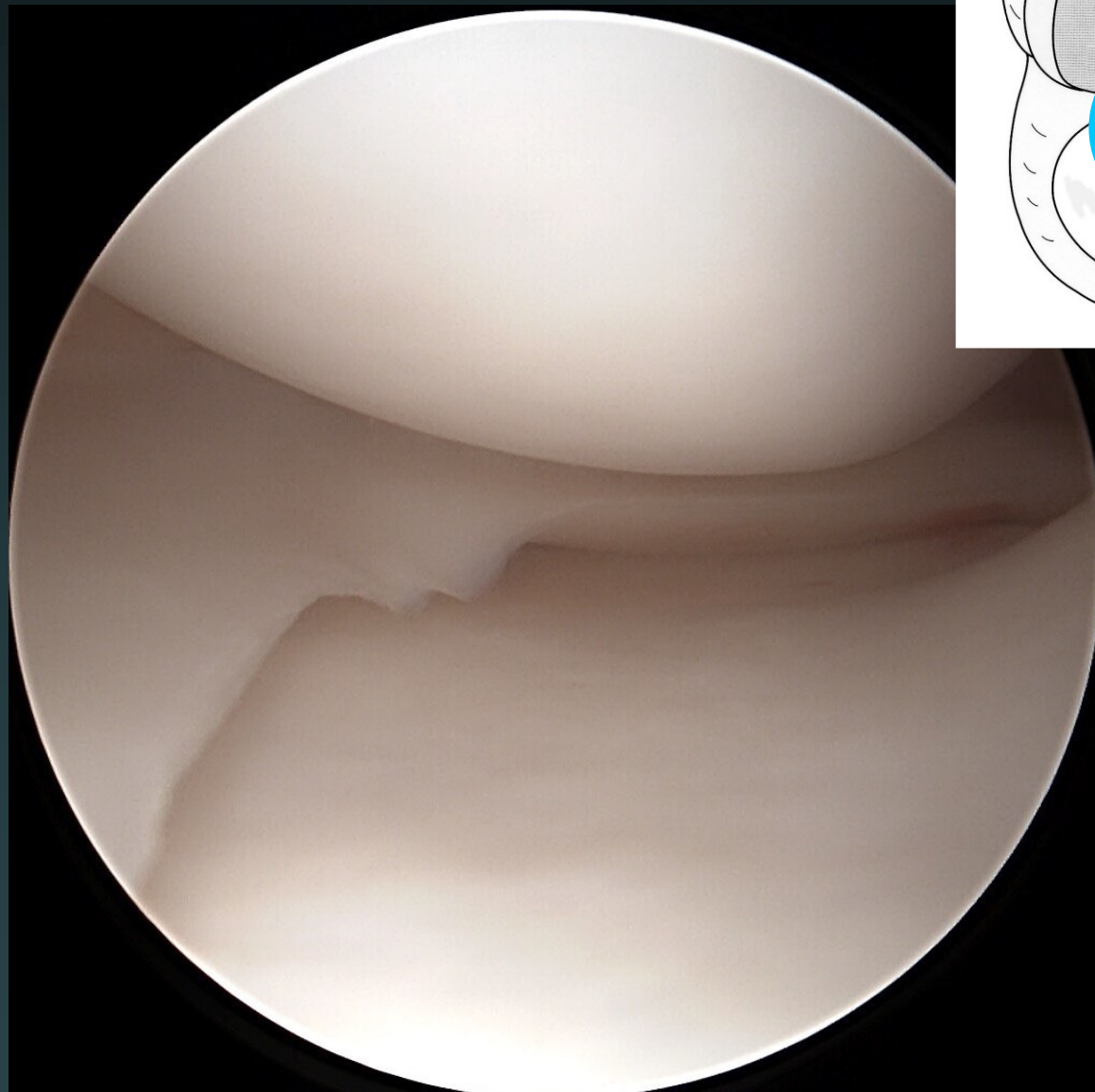


正常な半月板の後根部

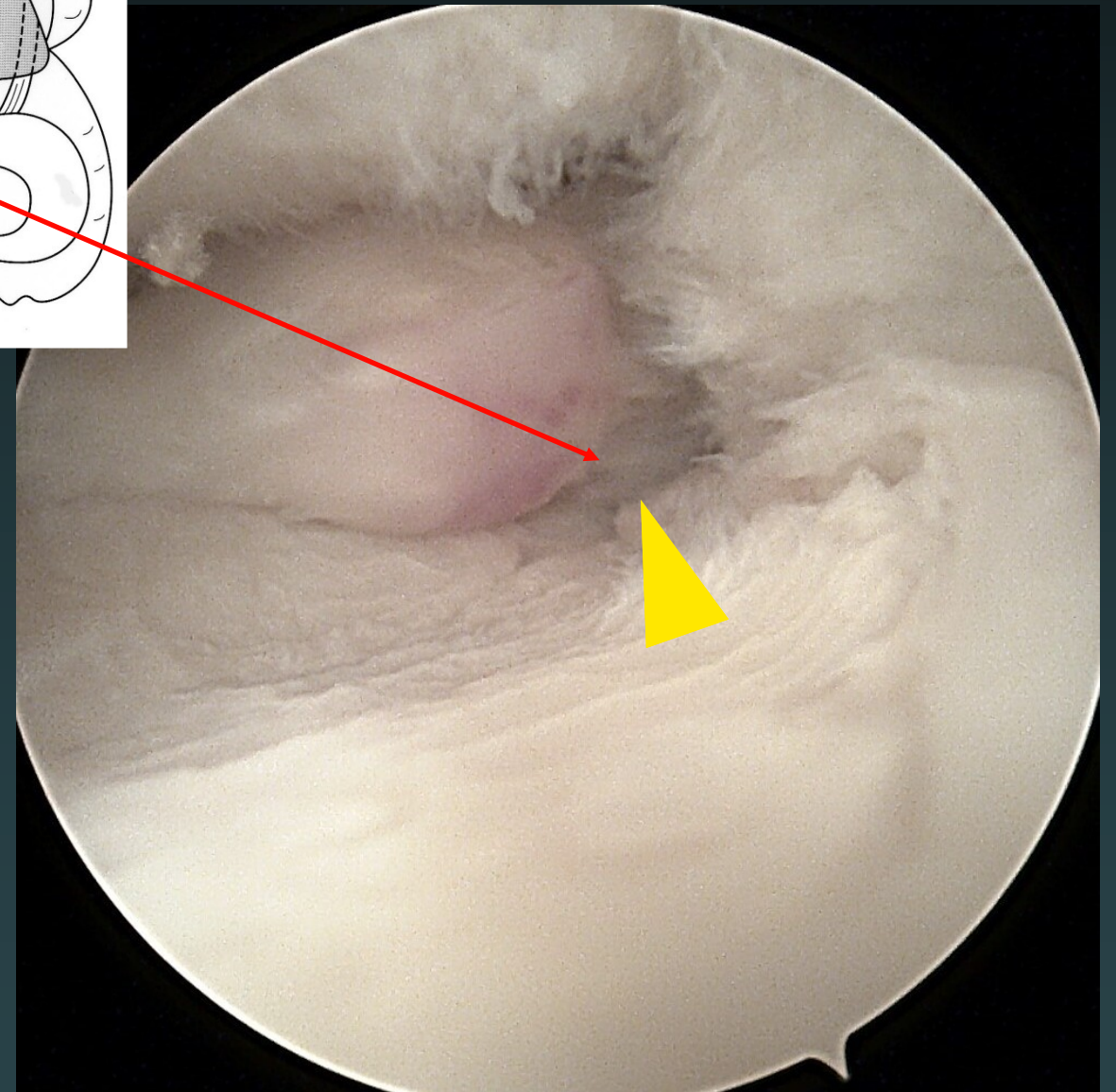
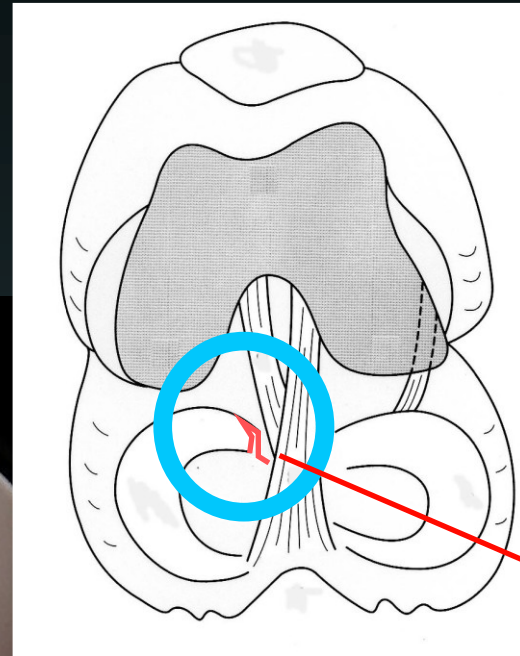


内側半月板の後根断裂

左膝内側半月後根断裂

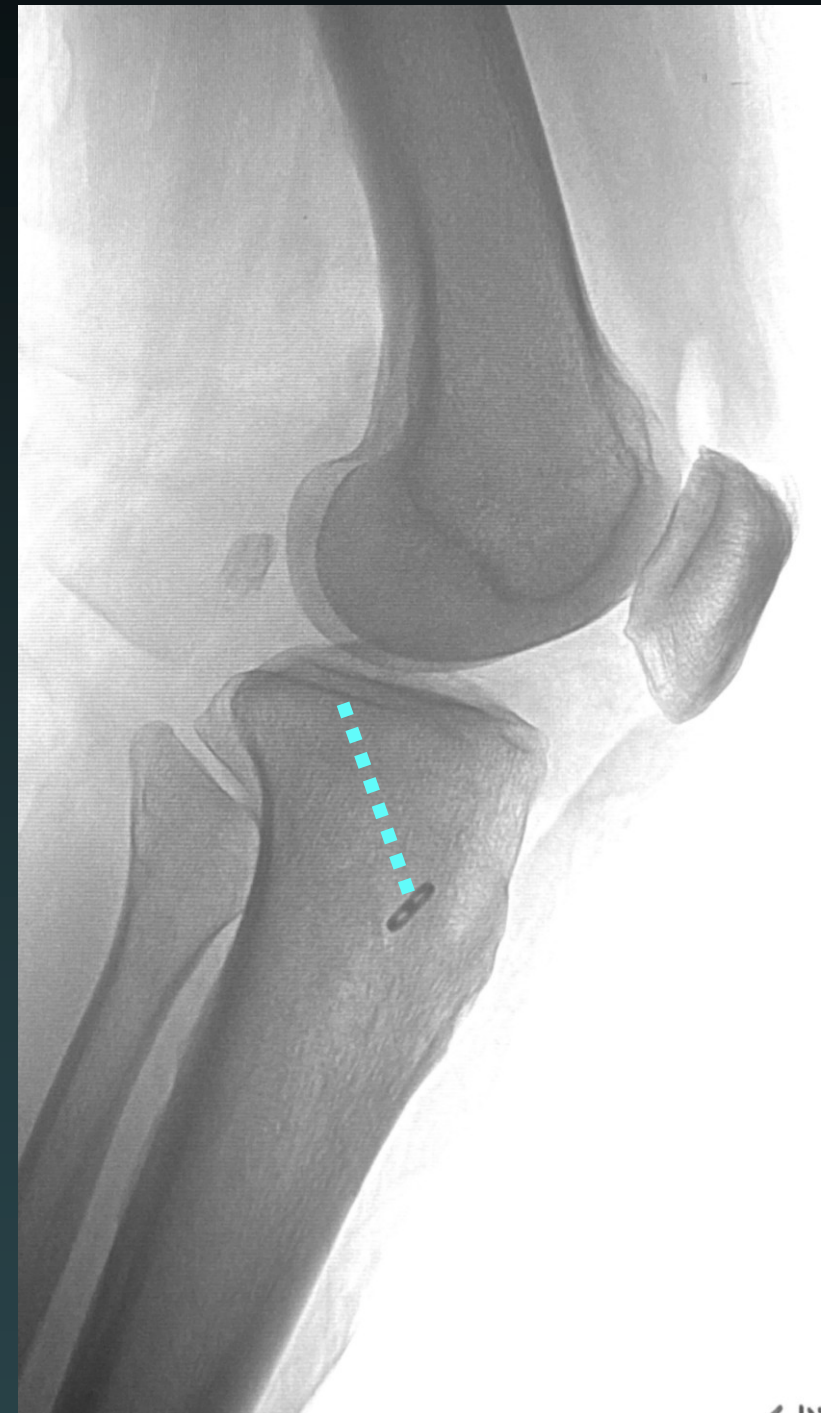
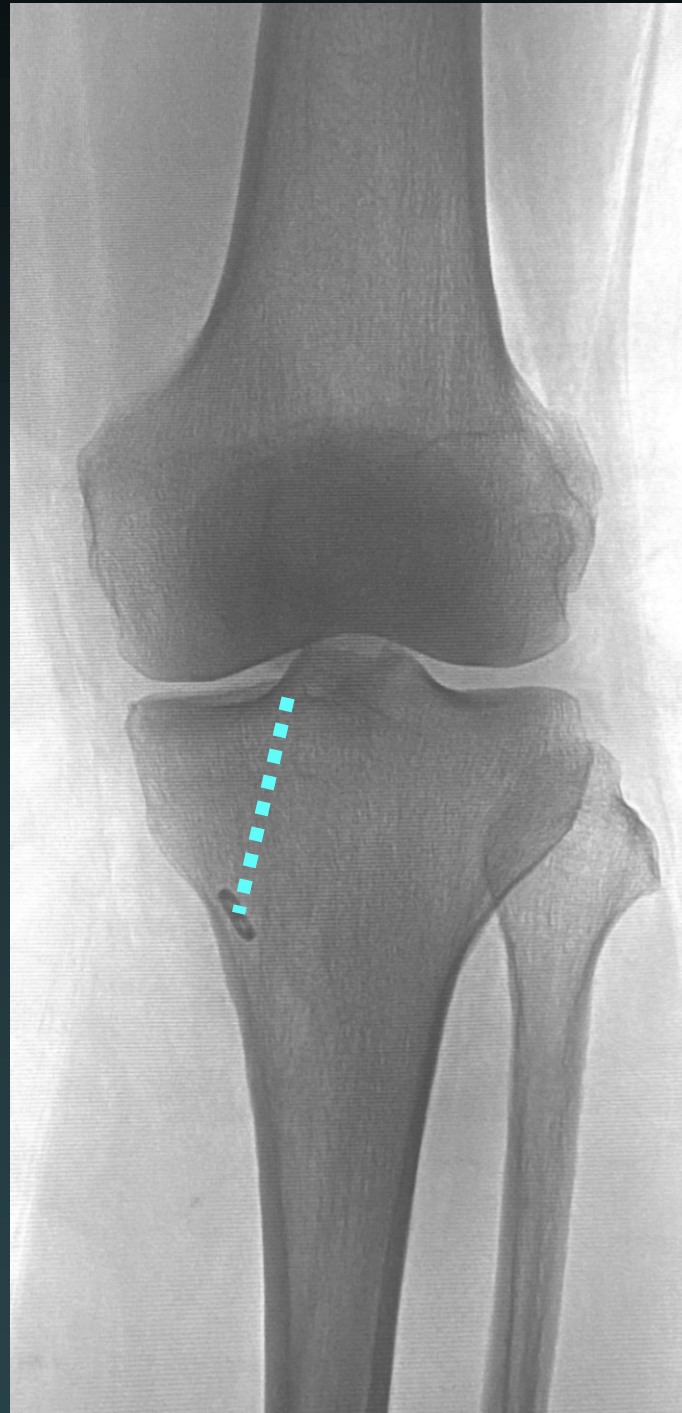
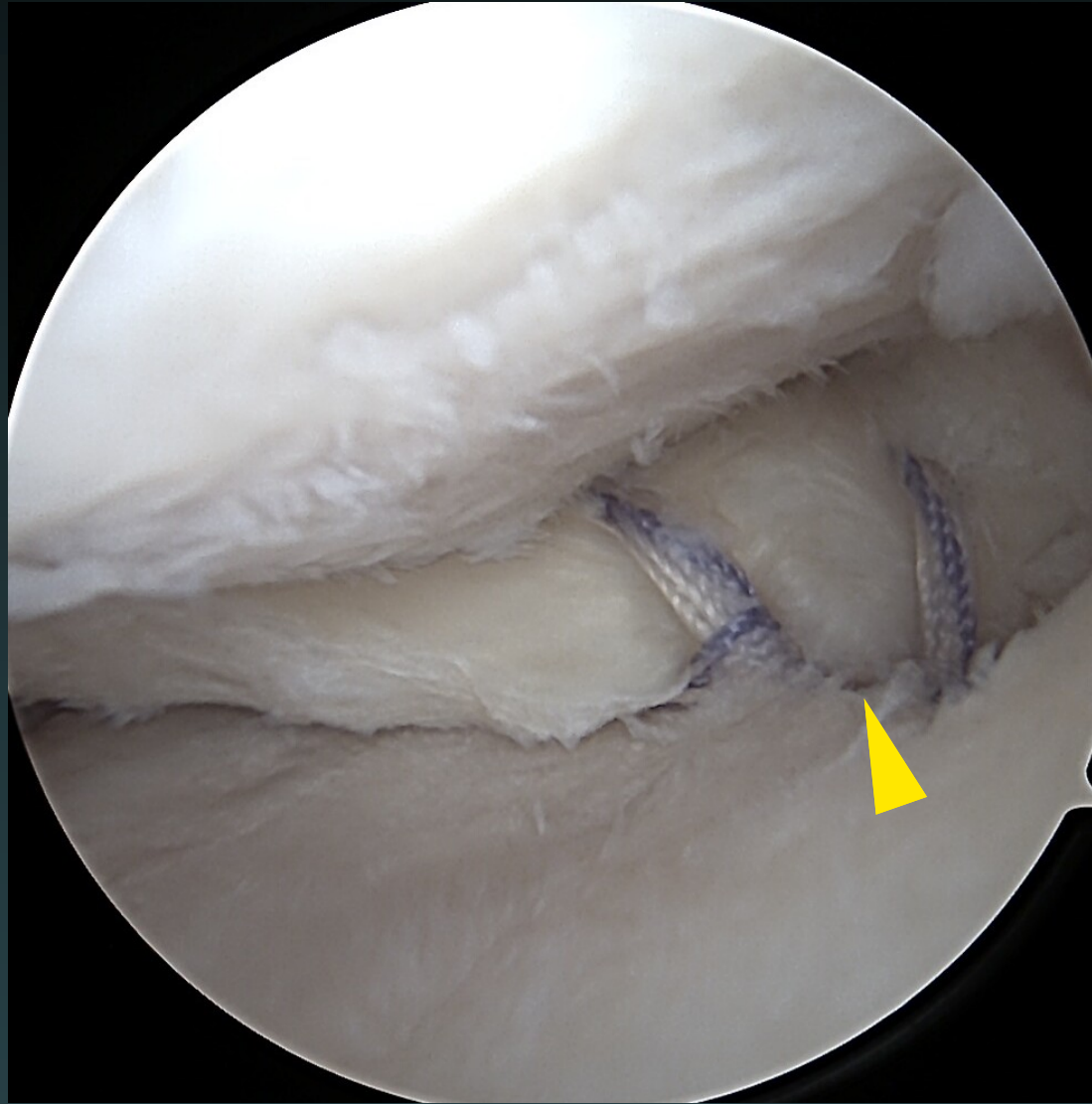


正常な内側半月板と軟骨



内側半月板の後根断裂部

左膝内側半月縫合術後 pull-out縫合



内側半月後根断裂に対するpull-out 縫合