

＜質問＞

Q1.ここ1か月くらい正座をすると右ひざが痛くなります。歩いたり普通の生活では痛くないので放置していますが、屈伸をしたときなど足を折りたたむように曲げると痛みがあります。このまま自然に治るのを待っていてもいいでしょうか？
(RN:あわじのじいじ さん)

A1. ありがとうございます。実は正座は膝への負担は大きいと言われています。痛みがある際は長時間の正座の姿勢は控えた方がよいと思います。また、正座をした時に痛みが認められる中には、変形性膝関節症や半月板損傷などが考えられる場合もあります。膝周囲を触ってみて、腫れている・熱をもっているといった、炎症を起こしている場合は膝を冷やすようにしてください。ただし、腫れもなく、熱感もない慢性的な痛みに対しては、冷やすのではなく温めるようにしましょう。温めることによって血行が良くなるため、痛みが和らぐ場合があります。まずは正座をする頻度や時間を減らしてみて、膝の痛みの変化を見てみてください。

Q2.去年、股関節の手術をして歩けるようになった母ですが「こけたら怖い」といってあまり外出をしないようになりました。お医者さんからは、日常生活に支障はないといわれているのですが、積極的に外に連れ出した方がいいのでしょうか？
(RN:やっぱりあんこ好き さん)

A2. そうですね。主治医の先生から日常生活に支障はないとの事なので、無理のない範囲で活動していくことが大切ですね。今は猛暑の影響により外出することも難しかったりするので、屋内でも簡単に行える運動がおすすめです。とくに股関節の手術をしているとのことなので、仰向けで寝た状態でのお尻あげや、仰向けの状態で片膝を立てて、反対足をまっすぐと持ち上げる運動などを行ってみましょう！