

股関節の発育不全で生じる股関節症 (形成不全性股関節症)

整形外科:小林千益、青木哲宏、中川浩之、出田宏和、黒河内大輔

3:手術以外の治療

① 手術以外の治療

股関節の負担の大きな活動(重荷を運ぶ、重労働、ランニング、長距離ウォーキングなど)を避ける
お薦めの運動:水泳、プール内歩行
筋力強化:姿勢を保つ筋トレ
股関節を動かす:貧乏ゆすり
痛み止め:痛みの強い時だけ使用
(長期間使用は胃腸障害、脳卒中、心筋梗塞、腎臓の機能障害などの副作用がありできるだけ避ける)

② 筋力強化:姿勢を保つ筋トレ: 健康~関節症初期



相撲の四股の姿勢を保つ

胸を張り腰をそらす

膝や肩の障害にも有効

痛みを生じる方はやめて下さい

筋力強化:姿勢を保つ筋トレが効果がある事が分かっています。健康な方~関節症の初期の方には、相撲の四股の姿勢を保つ筋トレがお薦めです。これは膝や肩の障害にも有効です。胸を張り腰をそらします。これで痛みを生じる方はやめて下さい。股関節症がない方にもお薦めです。毎日行くと、階段を上る時など身軽になり筋力アップを実感します。

③ 筋力強化:姿勢を保つ筋トレ: 関節症初期~進行期



横になって足を上げ保つ

市販のゴムバンドを太ももに巻き股を開き保つ

関節症が進んだ方には:左図:初期から進行期では、横になって足を上げて保つ筋トレ。

右図:市販のゴムバンドを太ももに巻き股を開いて保つ運動があります。

痛み止め:痛み止めは痛みの強い時だけ使用します。長期間使用は胃腸障害、脳卒中、心筋梗塞、腎臓の機能障害などの副作用があり、できるだけ避けるべきです。

④ 股関節を動かす:貧乏ゆすり 関節症進行期~末期



更に痛みが強くなったら:進行期~末期に、股関節を上下に、左右に動かす貧乏ゆすりが効果があると最近話題になっています。