

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.147

2025 FEBRUARY

特集

変形性股関節症

「変形性股関節症」について、理学療法士の視点でお伝えします。

自宅でできる股関節周りのストレッチ

【ストレッチの時間：20~30秒】

1 お尻の筋肉を伸ばす



仰向けに寝て、片方の膝を胸に抱えるように引き上げ、お尻の筋肉を伸ばします。反対の脚も交互に行います。

2 股関節の前の筋肉を伸ばす



片脚の膝を床につけ、骨盤を前に移動して股関節の前側を伸ばします。上体を真っすぐにして、腰が反らないよう注意します。反対の脚も交互に行います。

自宅でできる股関節周りのトレーニング

【運動の回数：1日10~20回】

1 お尻の筋肉を鍛える運動



仰向けに寝て両膝を立てます。お尻に力を入れて持ちあげます。

2 お尻の外側の筋肉を鍛える運動

机に手をつき、まっすぐ立った状態で片方の足を横に開きます。



3 脚全体の筋肉を鍛える運動

両脚を腰幅より少し広く立ち、つま先を外に向けます。膝が前に出ないように、腰を下ろします。



4 ふくらはぎの筋肉を鍛える運動

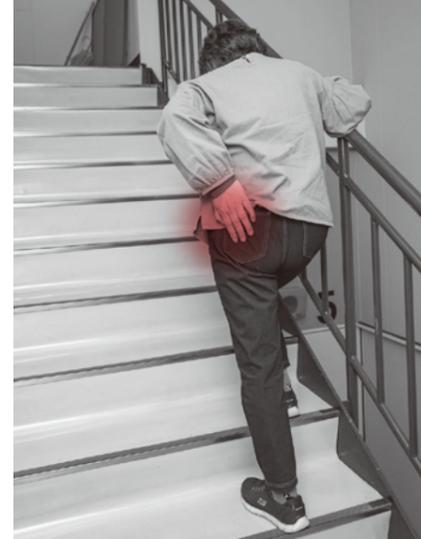
腰幅くらいに足を開いて立ち、テーブルなどにつかまります。ゆっくりとかかとを持ちあげてつま先立ちになり、ゆっくりと下ろします。



運動を行う際の注意事項

- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう。
- 運動経験がない方は、医師や理学療法士に相談しながら行ってください。

引用文献：引用：理学療法ハンドブック
詳しくはこちらのホームページをご覧ください
https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook17_whole_compressed.pdf



特集 変形性股関節症

変形性股関節症とは？

股関節の軟骨が減少することによって関節に炎症が起きて痛みが生じる病気です。症状としては痛みや関節の動きの制限が生じます。

■「二次性股関節症」は、原因がはっきりしない加齢変化、体重増加や過負荷によって発症します。

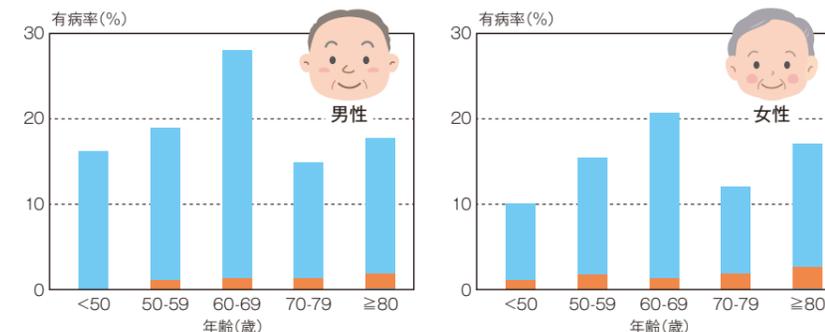
■「二次性股関節症」は、先天異常や後天的な疾患に引き続いて発症する関節症で、日本では小児期の発育性股関節形成不全によるものが大部分を占めています。

変形性股関節症は膝関節の変形と異なり、二次性の割合が高く、比較的若い年齢でも発症し、症状を伴うことがあります。

変形性股関節症の男女別・年齢別の有病率

- 初期 (K/L = 2)
- 進行期・末期 (K/L ≥ 3)

K/L：Kellgren and Lawrence 分類
※レントゲン画像からの情報をもとにした重症度の分類
出典：Iidaka T. et al: Osteo and Carti. 2016を参考に著者が作成



変形性股関節症の進行

	前期	初期	進行期	末期
症状		● 立ち上がり、歩き始め、長く活動していると脚の付け根が痛む ● 靴下履き、足の爪切り、正座、和式トイレが行いにくい	● 歩行や活動時に痛みが強い ● 靴下履き、足の爪切り、正座、和式トイレが困難 ● 階段、車、バスの乗り降りに手すりが必要	● 安静時にも痛み ● 脚の付け根が伸びなくなり、膝頭が外を向くようになる ● 左右の脚の長さが異なる
関節の状態	正常な関節 骨盤、大腿骨頭、寛骨臼	関節狭小化	関節一部消失 骨に空洞、骨が異常に硬くなる、骨が異常増殖	関節広範囲消失 骨の異常形成、底が上がる

歩くときに痛みがある方へ

杖を使うことで関節への負担を軽減し、痛みや転倒のリスクを減らします。

杖の合わせ方

- ① まっすぐ立つ
 - ② 杖の握り手を手首の高さに合わせる
- ☆杖を握ったときに肘が少し曲がったくらいになり、力が入りやすくなります。



変形性股関節症チェックリスト

痛みや動作で困っていることはありませんか？
診断や治療には医療機関での医師の診察が必要です。

- 1 歩くなど体を動かすときにももの付け根が痛むことがある
- 2 運動後にももの付け根やお尻の外側が痛むことがある
- 3 ズボンの丈が左右ですれていない
- 4 歩くときに体が左右に揺れていると感じる
- 5 靴や靴下が履きづらさがある

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる
県民の皆様の声を掲載しています。

80代 女性 (熊本市在住)

自宅では腰から太ももまで痛くて、最初は何が起きているか分かりませんでした。夜になると痛みが出てきて、歩行車をレンタルしないと歩けませんでした。変形性股関節症の診断を受け、病院で痛み止めを処方してもらっていましたが、飲んでも痛かったです。それから人工関節の手術を決めました。手術後は痛みが減って、次の日からリハビリが始まりました。私は一人暮らしだったので、家事など全て自分で行う必要がありました。しっかりと足に力をつけて、歩いて帰ることが目標でした。リハビリの最初は歩き方がぎこちないことが自分でもわかりました。理学療法士の方に、筋肉をほぐしてもらい、杖の持ち方や足の運び方を教えてもらいました。最後は杖で歩けるようになったので退院を決めました。退院前に他の関節にも効くような自主運動表を作ってもらい、帰ってから継続して頑張ろうという気持ちになりました。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本県理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

編/集/後/記

今回は「変形性股関節症」について特集しました。股関節が痛くなると歩くのがつらくなり、外出する気分になれない方も多いと思います。痛みがひどくなる前に医療機関へ受診し適切な治療を受けることや、予防をしていくことが大切です。ご自身の体の状態を把握し、痛み発生の予防や運動への関心を高めていただけると幸いです。
(広報宣伝部 安武紗也加)



公益社団法人 熊本県理学療法士協会
TEL/FAX 096-389-6463
〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35
E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉
テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。
赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草