

こんな方は「変形性膝関節症」になりやすいので注意

関節の柔軟性は
30歳を
過ぎると失われていく

膝のケガをした ことがある

かつて膝のケガをしたことがあると、変形性膝関節症になりやすいといわれています。

女性

女性が発症しやすいのは、男性に比べ膝周辺の筋力が弱いことや、女性ホルモンの影響が原因と考えられています。



膝にかかる負担は
歩行時で体重の

2～3倍、
階段の上り下りで
6～7倍



○脚

○脚は、膝関節の内側にかかる負担が大きくなるので、その分軟骨の減り方も大きいといわれています。



脚の筋力が 落ちてきた

膝関節は、だいたいしとうきん大腿四頭筋などの筋肉に支えられているので、脚の筋力が落ちれば、それだけ膝への負担が大きくなり、軟骨もすり減りやすくなります。

