

## 膝の痛みの治療

変形性関節症は上手に管理することができます。

最も有益な治療法は、運動、減量 (必要な場合)、服薬です。場合によっては、手術が適していることもあります。

**運動**：定期的な運動は、症状 (痛み、こわばりなど) の軽減に役立ちます。膝の可動性と筋力を改善させます。

膝の痛みを管理する他のいくつかの方法には以下のような方法があります。

**教育**：変形性膝関節症について学びましょう。このウェブサイトに掲載されている情報を読んで、膝の痛みと運動について理解を深めてください。

**体重管理**：必要に応じて体重を管理することが重要です。安全な減量の方法については、医師にご相談ください。

**投薬**：鎮痛剤が役立ちます。どのような薬があなたに有効なのかは医師にご相談ください。

**リラクゼーションテクニック**：瞑想やマインドフルネスといった方法があります。それらは痛みの管理に役立ちます。心配、恐怖、不安、さらに怒りなどは、長い間痛みが続いているときによく沸き起こる感情です。リラクゼーションはこういった感情を軽減する助けになるかもしれません。

**膝装具や足底板**：一部の人々にはこれらが役に立つことがあります。詳細については、医師や理学療法士にご相談ください。

**手術**：運動や体重管理 (必要な場合) などの他の治療法をすでに試した場合、変形性膝関節症が進行している場合、および症状がもはや耐えられないほど強い場合には、手術も選択肢の 1 つになります。膝関節を人工関節に置き換える手術が行われることもあります。