

## 運動時の痛みの管理

新しい活動を開始したときに膝がどのように感じるかを予測することは困難です。ゆっくり始めることが大切です。

能力の向上、筋力の向上にあわせて、徐々に活動を増やしてください。最初は、自分ができると思うよりも少ない量から始めてください。うまくできたら、次回はもう少し活動を増やしましょう。そして徐々に活動を増やしていきましょう。

### 「通常の」痛みと不快感の管理

運動プログラムを開始すると、膝や膝の周りに不快感や痛みが生じることがあります。これは、変形性関節症でない人にとっても、運動に対する正常な反応です。多くの場合、この痛みは 24 ～ 48 時間以内に自然に治まります。ある運動や活動が膝の調子を悪くしている場合は、その運動や活動を一旦中止してください。または、痛みが落ち着くまでは楽にできる運動を行います。

### 重度の症状や怪我の管理

#### 急な膝の熱感や腫れ、あるいは激しい痛み

こういった症状が 48 時間以上続く場合は、次のことを行ってください。

1. 運動プログラムを中止します。
2. かかりつけの医師や理学療法士などに相談してください。症状を抑えるための指示やアドバイスを受けてください。

#### 膝以外の部位での重度な症状の発症

こういった症状が 48 時間以上続く場合は、次のことを行ってください。

1. 運動プログラムを中止します。
2. かかりつけの医師や理学療法士などに相談してください。症状を抑えるための指示やアドバイスを受けてください。

### 重大な事象

重大な事象には、胸痛、重度の息切れ、重傷を負う転倒などが含まれます。

運動中に万が一それらが発生した場合は、次のことを行ってください。

1. すぐに救急処置を取ってください（救急車を呼ぶなど）。

2. お住まいの地域の適切な救急医療サービスを受けてください。