

# しゃがみ込み動作 ～膝関節疾患症例を通して～

池之上整形外科  
理学療法士 古堅史朗

## 症例 〈医学的基本情報〉

I様 60代女性 無職

「現病歴」1か月半程前(H.30.2月頃)に東京へ旅行に行った。普段より多く歩いた為か右膝痛出現。その後、整骨院にてエコー検査し、右大腿の筋肉に傷がついていると言われる。現在、動き始める際に疼痛あり。2018年3月19日より当院にてリハビリ治療開始。

「診断名」右変形性膝関節症

「手術歴・既往歴」なし

## 症例 経過

	2018		
	3月19日	5月9日	6月2日～27日
NRS	7-8	3-4	3
関節可動域(°) 膝屈曲/伸展	125/-10	135/-10	140/-5

疼痛がNRS7-8から3まで改善  
膝関節屈曲角度が125°から140°、伸展角度が-10°から-5°まで改善

6.14 前額面

6.14 矢状面

## しゃがみ込み動作について 個人的な考察

膝関節の機能は向上しているが下の物をとる際に膝に痛みあり。

局所だけではなく全体へのアプローチが必要になる。  
必要な関節・筋に対して焦点を当てる。

## しゃがみ込み動作について

### 日常生活における股関節最大ROM

立ったまま紐を結ぶ	屈曲 129°	外転 18°	外旋 13°
足を組んで靴紐を結ぶ	屈曲 115°	外転 24°	外旋 28°
椅子からの立ち座り	屈曲 112°	外転 20°	外旋 14°
かがんで床の物を拾う	屈曲 125°	外転 21°	外旋 15°
しゃがみ込み	屈曲 114°	外転 27°	内旋 24°
階段の昇り	屈曲 68°	外転 16°	外旋 18°

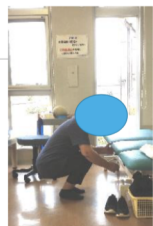
整形外科ナビゲーションより抜粋

### 実技 デモンストレーション

伸展・外転・内旋に対し抵抗  
中殿筋の促進



### 実技 デモンストレーション



7.26 矢状面



7.26 前額面

### 中殿筋

中殿筋前部線維の  
股関節屈曲運動に  
伴う内旋作用

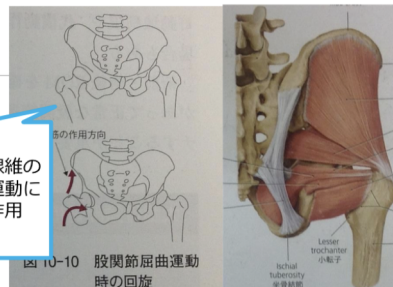


図 10-10 股関節屈曲運動  
時の回旋

### しゃがみ込み動作改善 まとめ

①局所に捉われず全体に目を向ける  
⇒股関節機能の改善から膝関節機能の改善へ

②特に中殿筋前部線維の股関節屈曲運動に伴う外転・内旋機能が重要



### ご静聴ありがとうございました



宮崎県都城市在住  
PT5年目です！  
もし宜しければFacebook  
やっていますので  
フォローして下さい！