

ひざ振り子は数あるひざ痛解消運動の中でも簡単で効果も大きく

東邦大学名誉教授
すくろ 勝呂 徹

ひざの痛みを取る最も効果的な運動

「ひざから下を軽く振るだけでひざ痛が改善する」というこれまでの記事を読み、驚いた人も多いでしょう。

しかし、これは紛れもない事実。ひざ下を振るだけの運動「ひざ振り子」は、ひざ痛

の原因となる「関節軟骨の衰え」を防ぎ、痛みを取るために最も効果的な運動と私も考えています。では、その理由を説明しましょう。

まず、ひざ振り子を行うときには、足をブラブラ浮かせた状態にします。すると、ひざから下の部分の重み（約3キ）で、ひざ関節が自然に引

つ張られます。そうなる

と、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）のすき

間が広がるた

め、押し潰さ

れていた軟骨

への負荷が減

り、痛みが和

らいだ状態で

運動できるよ

うになります。

次に、その

状態でひざ振り子をやれば、広がった関節のすき間に関節液が入り込み、ひざ関節の動きが滑らかになります。

みなさんは、「ハイドロプレーニング現象」をご存じでしょうか。

これは、自動車が水のためった路面を走っているさい、タイヤと路面の間に水が入り込み、タイヤが水の上を滑るようになってハンドルやブレーキが利かなくなる現象のこと。ひざ振り子をやれば、ひざの軟骨がこすれ合う部分にハイドロプレーニング現象と同じ状況が現れるのです。

その結果、軟骨の滑りがよくなるため、軟骨がすり減って骨と骨が直接ぶつかり合うことがなくなり、ひざ痛が改善に向かうというわけです。

さらに、ひざ振り子を長期間続けて行えば、ひざ関節の内圧（内部の圧力）が高まり、軟骨に関節液が十分に

み込むようになります。軟骨は関節液から栄養を補給しているため、軟骨に栄養が行き渡り、軟骨細胞が活性化し、軟骨の再生を助ける働きも期待できるのです。

ひざ痛を改善するには安静は禁物で、運動が欠かせません。ところが、ひざ痛の人にとって、従来の筋肉トレーニングは大変な苦痛を伴います。例えば、足を上にあげるだけでも、股関節には約30キ、ひざには15キの負荷がかかるといわれます。

このため、ひざ痛の人が安易に運動療法を行えば、軟骨にますます負担がかかって変形し、痛みが悪化してしまいます。そこで、ひざに負担をかけずに痛みを取り、軟骨の再生まで助ける運動として大きな注目を集めているのが、ひざ振り子というわけです。

私は「テンブラ体操」と呼んでいる

整形外科医である私は、ひざ痛の患者さんにひざ振り子を毎日やるようにすすめています。私の病院に訪れる患者さんのひざ痛は初期から末期



勝呂徹先生



ひざ振り子を行う勝呂先生

までさまざまですが、ほとんどの患者さんでひざ痛がよくなっています。

私の場合、イスなどから立ち上がる前に、ひざ振り子を両足それぞれ10回ずつ行っ

てもらいます。ひざが痛まないほうの足も行うのは、痛むほうのひざをかばって動くこと

で、痛まないひざにも負荷がかかることが多いからです。

すると、ひざ振り子をやった10人中9人は、イスなどから立ち上がるさいの痛みがその場で消えるのです。驚いている患者さんに、私は「古い機械に油をさせば動きがよく

なるのと同じことです」と説明しています。

ひざ振り子を毎日やることでひざ関節の滑りがよくなり、痛みが消えていきます。実際に、手術をされた患者さんもおおぜいいます。

基本的に、立ち上がる動作をする前にひざ振り子をやってもいいですが、ひざ下を振る回数は10回でも5回でも、できる範囲でかまわないと指導しています。大切なのは、自分でできる範囲で毎日続けることです。もちろん、できる人は時間があれば、1日何回でもやってかまいません。

「ひざ振り子」成功の秘訣

●立ち上がる前に行く

イスなどから立ち上がる動作をする前にひざ振り子をやれば、痛みがなくスムーズに立ち上がることができる。

●安定したイスで行う

高齢者は転びやすいので、高すぎるイスはさける。高さが足りないときは、両手で太ももを持ち上げたり座布団を敷いたりする。

●無理をせずに毎日続ける

ひざ振り子の1回当たりの回数は、10回でも5回でも、できる範囲でかまわない。大切なのは、無理のない範囲で毎日続けること。



ちなみに、私はひざ振り子のことを「テンブラ体操」と名づけています。テンは英語で10（ten）、プラは足をブラブラさせる動きから連想しました。

また、高すぎるイスは転びやすい高齢者にとって危険なため、安定したイスを使うことをすすめています。ひざ振り子をやるための高さが足りない場合は、両手をひざの裏に入れて指を組み、太ももを軽く持ち上げるようにして、運動をやってもらいます。ひざの裏とイスの間に座布団をはさんで、足が床から浮くようにしてもいいでしょう。コツはひざ下の力を抜くことです。まずは、ひざ関節のすき間を広げることが大切です。

ひざ振り子は、痛みを感じることなくひざを動かすことができ、ひざ軟骨に栄養を与えて再生を促す、とても優れた運動療法です。

ひざ痛が強くなって、それが持続するときは医師の診察を受ける必要があります。ひざ痛の原因のほとんどはひざ関節の変形で起こる変形性膝関節症ですが、日常生活で少しでも痛みを取るために、まずはひざ振り子を行うことをおすすめします。

ひざ痛が末期まで進んだ人にもひざ痛改善の効果はありますが、初期の段階でひざ振り子を毎日やることで軟骨の栄養状態をよくして、ひざ痛が悪化しないように努めることが大切です。