



理学療法学科

小栢 進也

准教授

【研究分野】

リハビリテーション

【キーワード】

変形性膝関節症、膝の痛み

【URL】

<https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=267oga>

## 膝の痛みを予防するには ～軟骨がすり減っても元気な膝を保つために～

### 研究概要

変形膝関節症は軟骨のすり減りによって生じ、膝関節に痛みを生じる疾患です。しかし、軟骨がすり減った方のうち、70%は痛みを感じないと言われています。

定期的な運動、適切な体重、正しい病気の理解

健全な精神状態、負担のかからない歩き方

これらを維持することで**膝の痛みは予防ができます。**

私たちは膝の痛みを予防、軽減する方法を研究しています。

### 研究紹介

#### 歩行による膝関節ストレスの検討

筋骨格シミュレーション解析、膝回旋解析によって膝関節へのストレスを定量化を試んでいます。膝関節に負担をかけない歩き方を研究しています。



#### 膝の痛みを予防するフィットネスエクササイズ「くやくにや体操」の開発

膝の痛みを有する人は、膝をこわばらせた硬い動きをします。

私たちの研究室はこわばった動作から、しなやかな運動をとり戻すエクササイズを開発しています。

#### 健康増進シューズ、ウェア開発

膝関節へのストレスを最小化する靴、インソール、ウェアの開発に取り組んでいます。

### 講座テーマ紹介

膝の痛みを予防する方法

効果的な筋力トレーニングの方法

### アピールポイントなど

子ども、部活動、スポーツ選手、勤労者、高齢者を対象とした体力測定会の実施により、個別にトレーニング法を指導します。