

ウォーキングで膝が痛い!

ウォーキングを始めたのですが、膝に痛みを感じます。このまま続けていても大丈夫でしょうか?



監修

(株)ジェイテクト 岡崎工場

近藤 孝晴 先生

膝が痛む原因はなんででしょうか?

膝の病気の場合や、膝以外に原因がある場合もあります。



どんな痛みなら、病院に行くべきでしょうか?

放置してよくなるケースは非常に少ないので、どんな痛みでも整形外科への受診をおすすめします。

病院では自分の膝の状態を医師にしっかり説明することが大切です。以下の点について、メモを用意してから受診してください。

- ①痛みは「急性か慢性か」「安静時か運動時か」「膝のどの部分が痛むか」「階段なら上りか下りか」
- ②階段を休まず上ることができか、休まずにどれくらいの時間歩けるか(太ももの筋肉は弱っていないか)
- ③今までに膝をよく使う仕事・スポーツをしていたか、膝をけがしたことがあるか
- ④正座ができるか
- ⑤他に痛いところはあるか



膝が急に痛くなったときは、膝に細菌が入って化膿している可能性があります。慢性的に痛むなら、軟骨がすりへり関節が変形してしまう「変形性膝関節症」や、免疫異常により関節に炎症が起きる「関節リウマチ」、半月板(膝の軟骨)が傷つく「半月板損傷」といった膝の病気の可能性があります。

また、腰痛や外反拇趾が膝の痛みを招く場合もあります。一方、単に年齢による膝の機能の衰えや、肥満による膝への負担増加などで痛むこともあります。

