

【いなぐま通信】

膝の水

患者様からよくある質問です。

『先生、膝に水がたまってみたいけど、抜くとくせになって
しまうんですね?』

そもそも膝に溜まる水とは何なのでしょう?

関節液と呼ばれるもので、関節を包んでいる膜(関節腔)に入っており、骨の先端の軟骨に栄養を与えたり関節のスムーズな動きのための潤滑油のような役割をされていて、ヒアルロン酸が主成分となります。通常は健常者で約0.5cc程と言われてますが、膝に異常をきたすと体が異常を治そうとして過剰に分泌してしまい増えてしまいます。

関節腔は栓をした水風船をイメージして下さい。中で水が増えていけば、水風船はどんどん膨張してしまいます。

膝の異常とは?

変形性膝関節症や使いすぎ(疲労)による炎症、関節リウマチ、半月板の損傷、化膿性関節炎など。

上記の様に抜いたからくせになるのではなく、異常があるうちは抜いて減らしてもまた分泌されるが正解です。よって膝の水に対する治療としては膝の異常に対する治療となります。ただ疲労による炎症以外は今日明日で完治するのは困難な場合が多いです。あまりに腫れぼたくなり、膝の屈伸が困難な場合は抜いてしまった方が楽になる場合が多いので、上記の膝の異常に心当たりがある方は一度近くの整形外科を受診する事をお勧め致します。

バックナンバー

[2012/12号 ばね指\(弾発指\)](#)

[2012/11号 テーピング](#)

[2012/10号 アキレス腱断裂](#)

[2012/9号 ロコモ](#)

[2012/8号 超音波療法](#)

[2012/7号 シンスプリント](#)

[2012/6号 杖](#)

[2012/5号 筋の損傷2](#)

[2012/4号 オスグッド](#)

[2013/3号 膝の水](#)

[2013/2号 肉離れ](#)

[2013/1号 椎体圧迫骨折](#)

[過去のものはこちらから](#)

