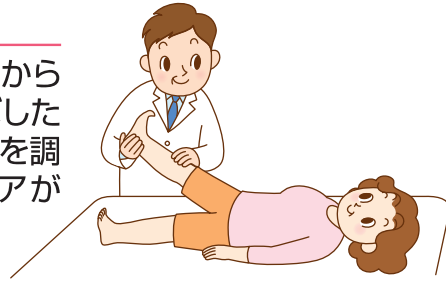


参 考

かし しん てん きょ じょう

下肢伸展拳上テスト

仰向けで、医師が足の膝を前面から片手で押さえて膝を完全に伸ばしたまま片側ずつ足を上げ、痛む箇所を調べます。下の方の腰椎にヘルニアがある場合、痛みがみられます。



しつ がい けん はん しゃ

膝蓋腱反射

膝蓋腱反射は、ゴムのハンマーで膝の皿の下を軽くたたいたときの反応をみます。膝蓋腱反射では腰椎から出ている神経の障害がわかります。



アキレス腱反射

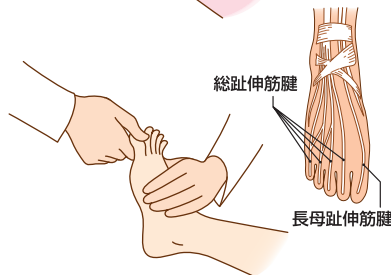
アキレス腱反射は、ゴムのハンマーでアキレス腱を軽くたたいたときの反応をみます。アキレス腱反射では仙椎から出ている神経の障害がわかります。



ちよう ぼ し しん きん けん そし しん きん けん

長母趾伸筋腱筋力、総趾伸筋腱筋力の左右差の確認

反らせた母趾または第2～5趾を医師が手で押し返し、左右の趾の力に差がないかを確認します。

ロコ・メタ予防 診療サポートツール
運動器疼痛治療の考え方

監修

医療法人社団整秀会 田辺整形外科医院 理事長 田辺 秀樹 先生
山口大学大学院 医学系研究科 整形外科学 教授 田口 敏彦 先生
帝京大学臨床研究センター(TARC) センター長 寺本 民生 先生
国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授/ 山王メディカルセンター・女性医療センター長 太田 博明 先生



膝の痛み

見逃してはいけないポイント（問診で確認）

- 膝がまっすぐ伸びにくくなった。
- 膝が腫れている。
- 歩行や階段昇降時に非常に強い痛みがある。
- 歩行時、膝が外側にずれるような感覚がある。
- 最近、O脚が強くなった。

上記に該当する場合、変形性膝関節症が進行した状態と考えられる。

上記の中で1つでも該当する場合は専門医への紹介も検討する。

診察のポイント（診察で確認）

- 膝内側に圧痛がある。
- 膝に水腫がある。
- 1週間程度の消炎鎮痛剤(NSAIDs等)投与でも改善傾向がない。

上記に該当する場合、変形性膝関節症が進行した状態と考えられる。

上記の中で2つに該当する場合は専門医への紹介も検討する。

体力の低下がある

見逃してはいけないポイント

- 片足立ちが20秒以上できない。
- ペットボトルのキャップを開けるのが困難である。

上記のポイントはサルコペニア*の診断に関連している。サルコペニアの予防・治療としてレジスタンス運動(スクワットなど)や栄養摂取(タンパク質やビタミンDなど)を指導する。

*サルコペニア：進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群。サルコペニアは身体的な障害や生活の質の低下および死などのリスクを伴う(日老医誌 2012; 49: 788-805)。

腰の痛み

見逃してはいけないポイント（問診で確認）

- 明らかな下肢痛がある。
- 下肢筋力の低下による膝折れ、つまづきが頻繁にある。
- 安静時にも腰痛がある。
- 間欠跛行*がある。*間欠跛行：歩行により痛みがでるが、短時間の休憩で回復する。
- 膀胱・直腸障害*がある。*排尿困難や失禁、排便困難や便秘などの症状がみられる。

上記に該当する場合、過度の神経障害や麻痺が進行した状態と考えられる。

上記の中で1つでも該当する場合は専門医への紹介も検討する。

診察のポイント（診察で確認）

- 下肢伸展挙上テストで左右差がある。
- 足部に感覚障害がある。
- 長母趾伸筋腱筋力、総趾伸筋腱筋力に左右差がある。
- 膝蓋腱反射、アキレス腱反射に左右差がある。
- 1週間程度の消炎鎮痛剤(NSAIDs等)投与でも改善傾向がない。

上記に該当する場合、過度の神経障害や麻痺が進行した状態と考えられる。

上記の中で2つに該当する場合は専門医への紹介も検討する。