

保存的治療（PSTRエクササイズによる手術の回避・延期）

1. 初期の場合

新しいリハビリである「PSTRエクササイズ」により症状を改善させ手術を回避します。

2. 疼痛の強い場合や他の病院で手術を勧められた後初診された場合

初診時に「大谷内・林テスト」を行うことで手術回避が可能かどうかを診断します。可能なら「PSTRエクササイズ」を開始して手術の回避・延期に努めます。

手術と言われレントゲンで関節裂隙（関節の隙間；軟骨部分）がなくなっているPSTRエクササイズ（自宅でのホームエクササイズ）で下記の症状を自分で改善させることができます。

【膝痛がある方】

- ① 立ち上がりで痛む。
- ② 歩き出しの一步が痛む。
- ③ 膝の内・外側に痛みがある。
- ④ 階段の上り降りの時に痛む。
- ⑤ 膝が曲がらなくなってきた。完全に伸びなくなってきた。
- ⑥ 片足立ちができない。

★治療は自宅リハビリが中心で原則として1回／2週間通院によるリハビリ指導（遠方場合は調整します。）を初診から6ヵ月後まで行います。その後は1回／6ヵ月 担当医による外来でのレントゲンを含めた経過観察を行います。

3. 「PSTRエクササイズ」でも改善しない真の難治例

（「関節面からの痛み」の場合や「関節外の軟部組織からの痛み」でも長期間放置され可動域制限が強い場合）

★手術の対象になります。手術を行う場合でも術前に「PSTRエクササイズ」により腰椎・骨盤・股関節・膝関節・足関節（アキレス腱短縮）のアラインメント不良・関節可動域制限の調整を行うことでよりよい予後（術後の早期の社会復帰・早期の杖なし歩行）を追求します。

手術を検討せねばならないような股関節可動域制限が強い場合は、放置されると腰仙関節障害による腰痛が出現します。よって、腰痛が出現する前に股関節手術を受ける方が術後のよりよい症状改善につながります。「手術を受けただけでも痛みが続いてあまり歩けません。」という当科を初診される例ではこの腰仙関節障害による腰痛が残っているケースを経験しています。

★若年者（45歳以下）で「関節外の軟部組織からの痛み」や「関節唇断裂の痛み」であってもPSTRエクササイズで改善しない場合は、まれに寛骨臼回転骨切り術を検討する時があります。

＜術後リハビリ＞手術により歩くことができるようになって退院後も痛みが続くことがあり

ます。この痛みに「PSTRエクササイズ」を行ったところ多くの例で痛みが改善することがわかってきました。今後、術後リハビリのシステムを確立していきます。

術前・術後リハビリについて

4. リハビリの継続について

当病院リハビリ科で指導を受けた後、「[膝痛・股関節痛を自分で治す](#)」ことを目標に自宅でのホームエクササイズで治療を継続します。