

はじめに

重度の変形性股関節・膝関節症の手術の回避・延期を目的に筋力増強訓練とストレッチを行っていましたが改善した例は経験できず手術を行っていました。そこで、重度の変形性股関節・膝関節症の手術の回避・延期を目指して 2007 年から日本の整体領域で開発された **骨盤再調整法** を取り入れた運動療法である **PSTP-R (Pericapsular Soft Tissue and Pelvic-Realignment : 関節包周囲組織および骨盤再配列)** セラピーに取り組んできました。さらに、2018 年から米国足病医学の指導に基づいた「**いい靴の選び方**」による **安定型靴への変更** との併用療法に取り組んできました。その結果、多くの例で手術の回避・延期が可能になってきました。

ただ、この治療に取り組む中で変形性股関節・膝関節症の痛みに病態の異なる 2 種類の痛みがあることを見出しました。多くの痛みは、**PSTP-R セラピー**・「**いい靴の選び方**」で改善する **起立時痛** (後述) で、残りの痛みは **PSPT-R セラピー**・「**いい靴の選び方**」では改善せず手術が必要になる **歩行時痛** (後述) でした。問題点は、この起立時痛と歩行時痛の痛みはレントゲンでは区別できないことでした。

<症例提示>

- 1 : レントゲンの変化と関係なく **PSTP-R セラピー** で改善した変形性股関節症の例

<https://www.youtube.com/embed/DBnUg58GQuw?rel=0>

- 2 : レントゲンの変化と関係なく **PSTP-R セラピー** で改善した変形性膝関節症の例

<https://www.youtube.com/embed/TR191keohtE?rel=0>

- 3 : **PSPT-R セラピー** で手術回避して 18 年間が経過した変形性股関節症の例

<https://www.youtube.com/embed/2JnCMTDyk0o?rel=0>

PSPT-R セラピー と「**いい靴の選び方**」で手術回避して 15 年間が経過した変形性股関節症の例

<https://www.youtube.com/embed/ptdcQPwbmwg?rel=0>

4：PSPT-R セラピーと「いい靴の選び方」で手術回避して18年間が経過した 変形性膝関節症の例

<https://www.youtube.com/embed/aJaG5060JM0?rel=0>

<「軟骨消失と痛み」についてのエビデンス>

変形性関節症では、関節のクッションとなる軟骨がすり減り、レントゲンでその変化が確認されることがあります。軟骨がなくなった部分が痛みの原因となるケースもありますが、現在の研究では、レントゲンでの変化と実際の痛みの強さが必ずしも一致しないことが知られています。

そのため、「レントゲンで骨がぶつかっているから痛い＝必ず手術が必要」というわけではありません。治療方針は、画像だけでなく痛みの感じ方や日常生活への影響などを総合的に見て判断されます。

当科では、必要な場合には手術も選択肢としてご案内しつつ、それ以外の保存的な治療法についてもご相談いただけます。まずはお気軽にご相談ください。