



理学療法学科

小栢 進也 准教授

【研究分野】 リハビリテーション
 【キーワード】 変形性膝関節症、膝の痛み
 【U R L】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=267oga>



膝の痛みを予防するには ～軟骨がすり減っても元気な膝を保つために～

研 究 概 要

変形膝関節症は軟骨のすり減りによって生じ、膝関節に痛みを生じる疾患です。しかし、軟骨がすり減った方のうち、70%は痛みを感じないと言われています。

定期的な運動、適切な体重、正しい病気の理解

健全な精神状態、負担のかからない歩き方

これらを維持することで**膝の痛みは予防ができます。**

私たちは膝の痛みを予防、軽減する方法を研究しています。

研 究 紹 介

歩行による膝関節ストレスの検討

筋骨格シミュレーション解析、膝回旋解析によって膝関節へのストレスを定量化を試みています。

膝関節に負担をかけない歩き方を研究しています。



膝の痛みを予防するフィットネスエクササイズ「くにかくにゃ体操」の開発

膝の痛みを有する人は、膝をこわばらせた硬い動きをします。

私たちの研究室はこわばった動作から、しなやかな運動をとり戻すエクササイズを開発しています。

健康増進シューズ、ウェア開発

膝関節へのストレスを最小化する靴、インソール、ウェアの開発に取り組んでいます。

講 座 テ ー マ 紹 介

膝の痛みを予防する方法

効果的な筋力トレーニングの方法

アピールポイントなど

子ども、部活動、スポーツ選手、勤労者、高齢者を対象とした体力測定会の実施により、個別にトレーニング法を指導します。