

## 整形外科における『神話・伝説』

整形外科の外来には、腰や膝の痛みを訴える患者さんがたくさん来院されますが、なぜか皆さん同じようにおっしゃる「神話」や「伝説」のような話があります。今回は、そんな「神話・伝説」についてのお話です。

### ①「膝の水を抜くと癖になる」？！

これは、たくさんの方が信じている「神話・伝説」ですが、**全くのでたらめ**です。関節に水がたまった時、その性質を調べる場合やヒアルロン酸の注射をする前に水を抜くことがあります。水を抜くと癖になるということはありません。水を抜いたからたまるのではなく、炎症が続く限り再びたまるということです。例えるなら、「井戸の水をくむと、癖になって水がたまる」と言っているのと同じです。水をくむから水がたまるのではなく、地下水がわいてくるからたまるのです。しかし、注意しなければならないのは、関節は感染に弱いため、注射をする場合は細心の注意を払う必要があるということです。

### ②「椎間板ヘルニアの牽引（けんいん）は強い方がよく治る」？！

椎間板ヘルニアに対して、牽引療法を行うことがありますが、**実はその効果についてははっきりしたことはわかっていません**。日本整形外科学会の腰椎椎間板ヘルニア診療ガイドラインにも「牽引療法がヘルニアによる腰痛、下肢痛の改善に有効であるかについて明らかではなく、保存療法の一貫として牽引療法選択の是非を検討する必要がある」とあります。牽引の強さについても、小さい力の方が効果的であるとする考えもあります。しかし、椎間板ヘルニアの保存療法は決定的なものがなく、牽引療法がよく効くとおっしゃる患者さんも多いのも確かです。したがって、効果のある方は続けてかまわないものの、逆に痛みが強くなるようなら、我慢せずすぐに中止して下さい。

(文責 奥田)