

## このようなお悩みありませんか？

- イスやベッドなどから立ち上がる時に痛む
- 階段や段差の上り下りがつらい・痛む
- O脚（膝が曲がっている）のため、歩いたり体重をかけると膝が痛い
- 膝がしっかり曲がらない
- 膝に水が溜まっている（腫れている）
- 毎日シップを貼っている
- 定期的に膝に注射を打ちに行っていて痛みをごまかしている
- 朝起き（立ち）上がるのに時間がかかる

### 変形性膝関節症とは

膝の関節は日常的に立つ、歩く、座るなどで体重が掛かり、無意識に酷使している場所です。動作によっては体重の約5倍の負荷が掛かる事もあります。また、膝の軟骨がクッションとして骨同士の摩擦や衝撃を和らげるために働いているため、今までの使い方ですれ減ったり変形したりします。その他、遺伝子も関与していることがあります。また、負担が掛かり「膝が曲がらなくなったり、歩くと痛みが出る⇒運動量の低下⇒筋力低下で体を支えにくい⇒痛みがさらに強くなる」の悪循環になってしまいます。

### 変形性膝関節症の原因

原因は大きく内的要因と外的要因があります。内的要因には、運動や栄養不足などによる骨密度の低下、骨粗鬆など。外的要因には以下の3つがあります。

- ①日常生活の姿勢：長時間の座り仕事や立ち仕事などで無自覚に不自然な姿勢が続き、重心が偏ることで背骨や骨盤、さらには股関節にも影響が及びます。
- ②身体歪み：姿勢が悪くなることで、それに連動して膝にも過度の負担が掛かります。
- ③動作の癖：日々の動作の中で無意識に繰り返される特定の癖も、少し少しずつ膝への負担を増加させ、変形性膝関節症を悪化させる可能性があります。

よく知られるO脚などは膝が外に開いたり、外側重心になることで起こる事が多い疾患です。

### 変形性膝関節症に対する施術

当院では、まず変形性膝関節症になった原因を説明し、現状を見極めた上で、関節のどこに炎症があるか、弱っていたり逆に使いすぎている筋肉がどこか等、患者様一人一人に向き合った問診、検査、施術を行います。症状が軽減してきたら、膝への負担を減らすための運動療法(筋肉を正しく、かつ使いやすくし、段階的に筋力アップ)を行い、現在痛んでいる膝関節の不安定性を解消し安定性を向上させていきます。施術は主に、疼痛部位や緊張した筋肉などにはハイボルト(高電圧電気刺激療法)・超音波・整体などを行い、早期に消炎鎮痛、固まった筋肉をほぐし、姿勢改善が期待できます。

「花畑名倉堂接骨院・整体院」では、痛みが出ている膝関節はもちろん、全身のバランス(姿勢)を見ながら、今までのお体の使い方を見直して頂くよう施術とアドバイスをさせて頂いております。

一時的に膝関節の痛みを解消しても、悪い姿勢を続けたり体を支える筋肉がなかったり、筋肉をつけるための栄養が不足しては痛みの戻り(再発)を繰り返すことになる為、患者様と二人三脚で施術に当たる必要があります。

ですから、「痛みが無くなっただけで終わり(治った)」でも、「治療はすべて施術者に任せる」でもなく、今後も痛みの出にくい体づくりのためにも患者様のご協力も必要不可欠なのです。

施術⇒症状改善⇒予防トレーニング

足立区やご近所で変形性膝関節症でお悩みの方は、「花畑名倉堂接骨院・整体院」にお気軽にご相談ください。



