

1月 『 膝関節 』

膝関節は、前方に可動し、歩く、走る、力を入れるなどの動作をするとき、衝撃を和らげるクッションのような役割をしています。



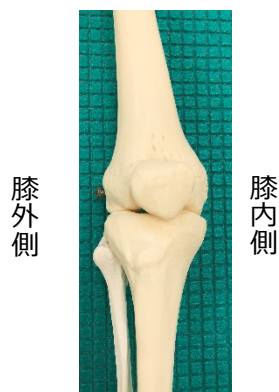
膝関節を痛めて来院される患者さん

- 若者が成長期で痛めた場合
- 激しいスポーツをして痛めた場合
- 力仕事で痛めた場合
- 事故などでケガをした場合
- 老化によって膝関節を保護している筋肉の衰え
- 男女共に、更年期にホルモンのバランスが崩れて痛みが出る場合などが挙げられます。

痛みの原因

- 1 膝関節を内側にズれる（内側のねじれ）
- 2 膝関節を外側にズれる（外側のねじれ）
- 3 腓骨がズれる
- 4 1～3の原因で膝関節を痛めている時、お風呂の中でマッサージやストレッチなどをして、腫れを誘発した場合
- 5 膝蓋骨（皿）しつがいこつと大腿骨の間に関節液が入る

右膝の模型



原因別の症状と治療方法

- 1 膝関節を内側にズれる（内側のねじれ）

初期症状

- ・ 立ち座りで膝に違和感がある
- ・ 皿上に少し熱をもつ
- ・ 正座は出来るが、膝が少し重く感じる

中期症状

- ・ 膝を伸ばして寝にくい
- ・ 階段の上りは楽だが、下りが痛い
- ・ 膝内側の皿上に熱を持ち、腫れる
- ・ 膝が痛く、杖をつく

後期症状

- ・ 膝の内側がパンパンに腫れ、熱を持ち、鼓動のようにドキドキとして痛い
- ・ 膝に水がたまり、水を取り除いてもすぐに腫れ、何度も水を取り除くようになる
- ・ 就寝時、膝が痛く曲げて寝るが、熟睡出来ない
- ・ 歩行時、チクッチクツとした痛みが強くなり歩けなくなる

治療方法

膝が内側にズレていると、関節包（水）が内側にたまりますが、膝関節のズレを改善し、膝内側のけいれんを取り除くことで、関節包（水）は正常な位置に戻ります。

※痛い期間が長期の場合、通院期間も長くなります

2 膝関節を外側にズレる（外側のねじれ）

初期症状

- ・ 歩いてしまえば何ともないが、歩き始めの5～6歩が突っ張ったような感じで歩きにくい
- ・ 膝の外側に少し熱を持つ

中期症状

- ・ 階段を上る時に痛く、手すりなどにつかまらなると上れない
- ・ 膝の曲げ伸ばしで引っかかりがある
- ・ 交差点などで止まってから動き出す時、膝にロックがかかり、歩き出すまでに時間がかかる
- ・ 正座が出来にくくなる
- ・ 膝うらが腫れ、水がたまる

右膝の模型



膝うら

後期症状

- ・ 寝ても、起きていてもチクチク痛み、膝の曲げ伸ばしが出来ない
- ・ 膝うらの痛みが強く、しびれ、水がたまり、歩行困難になる

治療方法

膝のズレを正常な位置に戻します

※痛い期間が長期の場合、通院期間も長くなります

3 腓骨がズれる

初期症状

- ・ 膝外側がしびれる

中期症状

- ・ 膝うら外側がしびれて痛い

後期症状

- ・ 痛みやしびれが強く、立ち座りに時間がかかり、歩行困難になる

治療方法

腓骨周りの筋肉を緩め、正常な位置に戻します

※痛い期間が長期の場合、通院期間も長くなります



4 1～3の原因で膝関節を痛めている時、お風呂の中でマッサージやストレッチなどをして、腫れを誘発した場合

初期症状

- ・ 膝関節の内側が少し腫れる

中期症状

- ・ 膝関節の内側が腫れ、熱を持ち、触ると痛い

後期症状

- ・ 膝関節の内側がパンパンに腫れ、熱と共に何をしてもズキズキ痛む
- ・ 服が触るだけでも痛い

治療方法

膝内側下部のヒラメ筋上部が腫れているため、周りの筋肉のケイレンを少しずつ取り除きます

※痛い期間が長期の場合、治療期間も長くなります

5 ^{しつかいこつ} 膝蓋骨（皿）と大腿骨の間に関節液が入る

症状

- ・ 床などに膝をついた時に痛みが出て、膝がつけない

治療方法

^{しつかいこつ} 膝蓋骨（皿）を可動させて、大腿骨、^{しつかいこつ} 膝蓋骨（皿）の関節液を元に戻していきます。

※痛い期間が長期の場合、治療期間も長くなります

～ 注意事項 ～

膝関節のすべてのズレは、風呂で湯船につかりながら、マッサージやストレッチなどをすると、とても楽になったように感じますが、**風呂上がりに腫れや痛みを誘発**します。湯船につかりながら、マッサージやストレッチはしないでください。

～ 施術の流れ ～

患者様から症状を伺い、原因を調べて体の状態をご説明いたします。

その後、ご納得いただいてから施術いたします。また、施術後にも、どの部位を施術したのか説明いたします。患者様の症状によっては、張り返し（だるさ）が翌日以降に出る場合もあります。

患者様から質問があれば、その都度お答えし、次回の予約日についてお話しします。予約は受付にて空き状況を見ながら決定します。

何度か通院され、卒業が近くなったら、同じ症状で困らないように、ご自宅などで簡単に出来るストレッチをご説明します。