

## 12月 股関節

股関節は、体のほぼ中心に位置し、他の部位と比べて可動域が広く、筋肉量も多くあり、体の中では一番動かす部位に当たります。

男性と女性で違いもあり、男性はガッチリとして女性に比べ可動域が狭く、女性は、妊娠、出産をするため、男性より可動域が広いといわれています。

このため、この部位のずれやねじれが原因の患者様が、多く来院されています。

### ○ 痛みやすい時期は

- ・おむつをしている時期
- ・成長期
- ・出産時
- ・最も力仕事をする時期
- ・更年期 などが挙げられます。

このほか、階段からの転落、高所からの飛び降り、交通事故、登山の際に早足で下る、スポーツ後に開脚をして股関節がズレることも原因の一つです。

### 痛みの症状

股関節はズレ方によって症状が異なり、大きく2通りに分けられます。

- 1 股関節が外側にズレる
- 2 股関節が内側にズレる

簡単に見分ける方法は、

- ① 上向きに寝ると一方の足が外側に開いてしまう。 **上記1のズレ**
- ② 立っている状態で、一方の足が短く見える。 **上記2のズレ**

### 1 股関節が外側にズレている方の症状

#### 初期症状

- ・会議などの同一姿勢で足を組みたくなる
- ・長い間座っていて、立ち上がる時、腰が真っ直ぐ伸びにくい
- ・たいらな場所や、ちょっとした段差でつまずき、一方だけ軽い捻挫によくなる
- ・上向きで寝た時、膝を曲げ横に倒して寝ると、楽に寝られる
- ・歩いていると、スカートが回ってしまう

#### 中期症状

- ・足がだるくなり、同一姿勢でいると足に感覚がなくなってくる
- ・背骨が後ろに盛り上がり、一層猫背になる
- ・立ったままでいるとだるくなり、椅子に座りたくなったり、壁などに寄りかかりたくなる
- ・買い物などで中腰の姿勢でいると、お尻がだるく、叩きながら歩いてしまう
- ・足腰の冷えがあり、特に冬はとても冷たくなる。
- ・座ってあぐらでいるより、正座の方が楽に座れる

## 後期症状

- ・季節の変わり目に、よくギックリ腰になる
- ・成長期の子供の場合、すごく足がだるくなり、人の話をじっと聞いてられない
- ・夜、熟睡出来ず、寝返りばかりしてしまう
- ・長時間歩くと、足が前に出なくなる
- ・車、電車、飛行機などに長時間乗ると、同一姿勢でじっと座れない又は立ち上がりが不自由になる
- ・腰が真っ直ぐ伸びず、中腰で歩いてしまう
- ・長い間、腰を痛めていると、バランスを取るために、首や肩が痛くなる
- ・スポーツで長距離を走ると、足がだるく、とても重くなる
- ・眉間に縦じわがクッキリとでてくる
- ・とても足がだるく、足のやり場に困る

## 2 股関節が内側にズレている方の症状

### 初期症状

- ・足を組めない
- ・内股に歩き、足同士がひっかかり、よくつまずく
- ・内股がだるく叩いたり、押してしまう
- ・あぐらをかけない
- ・痛い足を下にして寝ると痛く、上にして寝ると楽に寝られる
- ・靴下を上手くにはけない

### 中期症状

- ・腰のすべり症になり、痛みやしびれが出てくる
- ・歩幅を広く歩きにくい
- ・体を傾けて歩いてしまう
- ・足を伸ばして寝られなくなる

## 後期症状

- ・お尻や恥骨に痛みが出る
- ・尾骨が痛く椅子などに座れない
- ・トイレで用を足す時、股が広げにくい
- ・痛い足が前に出にくく、かばうため、もう一方の足も痛くなり、両股が開かなくなる
- ・股関節の可動域が狭くなり、何をしても痛い
- ・歩けなくなる
- ・低い椅子に座ると、一人で立ち上がれない
- ・息も出来ない痛みが続く

### 1 股関節が外側にズレている方の治療方法

股関節の痛い部分をゆっくりほぐし、外側にズレた股関節を少しずつ元の位置に戻していきます。

### 2 股関節が内外にズレている方の治療方法

痛みが強くなるので、1よりもゆっくり痛い部分をほぐし、内側のズレを少しずつ元の位置に戻していきます。

※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

股関節のすべてのズレは、風呂で湯船につかりながら運動をすると、とても楽になったように感じますが、就寝後や朝方に一層痛くなる場合が多々あります。湯船につかりながら、運動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。