

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 膝関節を内側にズレる（内側のねじれ）
- 2 膝関節を外側にズレる（外側のねじれ）
- 3 腓骨がズレる
- 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も、腫れを誘発した場合
- 5 膝蓋骨（皿）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 膝関節を内側にズレる（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、鼓動のようにドキンドキンとして痛い
- ・ 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、チクッチクッとした痛みが強く歩けなくなる

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歩が突つ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いと上れない
- ・ 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



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

右膝の模型



3 腓骨がズレる

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も、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、熱と共に何をしていてもズキズキ痛む
- ・ 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 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

膝蓋骨（皿）を可動させて、大腿骨、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。