

前号では「膝の構造」、「膝が動く仕組み」、「膝痛の原因」についてご紹介いたしましたが、今回は「膝の痛みとO脚の関係性」について詳しく説明します。

O脚について

O脚は、親の遺伝を受け継いだ先天的なものもありますが、日常の生活習慣が原因になってO脚を生み出しているケースが殆どです。女性に多く、軽度～重度のものまであります。実際には気づいていない人もいるため自覚するのが難しいと言えます。

そこで誰にでもできるO脚度チェックで自分自身がO脚であるかをチェックしてみましょう。

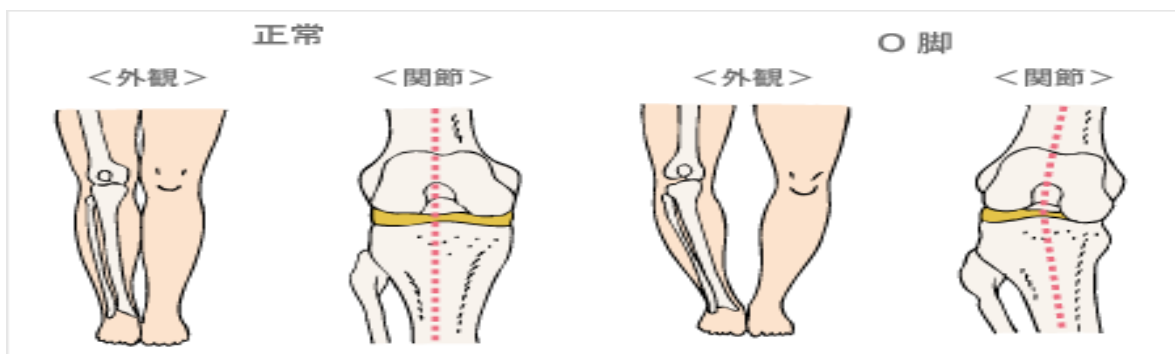
まずは、爪先と踵(かかと)を揃えて立ちます。

この時に、両方の太もも・膝・ふくらはぎ・内くるぶし・の4カ所が密着している状態であれば正常です。

逆に1, 2カ所付かないところがある人は軽度のO脚。3, 4カ所すべてが付かない場合は立派なO脚です。

では、なぜO脚が膝痛と関係してくるのか？

O脚の形をみると、正常な状態(下の図)に比べ膝と膝の間が開いた状態であることが分かります。この状態では、膝の関節面に均等に圧がかからず膝関節の内側ばかりに負担を強いることとなります。更に悪化すると膝関節の内側の軟骨はすり減り外側は靭帯が伸ばされることでアンバランスになり痛みが出るのです。



家でできるO脚改善ストレッチ

*このストレッチは1日で効果が期待できるものではありませんが、続けて行うことで負担を軽減できます。

- ①まず仰向けになり、両手両足は伸ばした状態にします。
- ②この状態から片方の膝を立てます。
- ③次に立てた膝を両方の手で抱えたまま自分の胸までもっていきます。
- ④この状態を10秒キープします。

(これを片足ずつ交互にゆっくり時間をかけて行うことで、硬くなったお尻の筋肉や太ももの筋肉の前面が伸ばされる)

* O脚なのに膝が痛くない方でも将来的にみれば膝痛の予備軍ですので十分に注意が必要です。また、O脚の方はこれ以上O脚を悪化させないためにも椅子に座る時などは、なるべく長時間の脚を組む動作は避けましょう。上記で紹介したストレッチ等を日頃からまめに行うなど日常生活でできることから改善していきましょう。