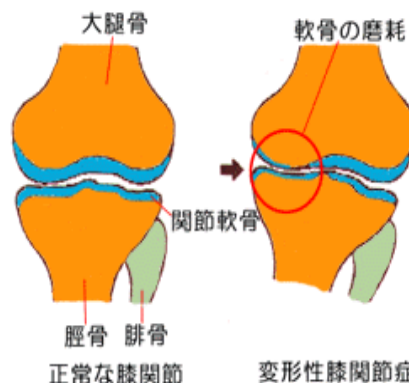


前号では、「膝とO脚の関係性」についてご紹介しました。今回は、「膝の三大病」とも呼ばれる発症頻度のとても高い膝疾患、「変形性膝関節症」、「慢性関節リウマチ」、「半月板損傷」についてご紹介していきます。

◆変形性膝関節症◆

特に中高年の人の膝の痛みの中ではもっとも頻度が高く、膝関節の軟骨がすり減ったために痛みを生じる膝疾患です。老化によって、クッションの役目をする軟骨が減り、代わって骨硬化や骨棘こつきよくが形成され関節の変形を招きます。最初は、膝に違和感やこわばりを感じ、痛みを伴うようになります。さらに膝に水が溜まったり、関節の変形で歩行がしづらくなったり、筋肉の衰えて軟骨に負担がかかり痛みが増したりなど、何年もかけて徐々に症状が進行していくのが特徴です。

体重減量、長時間の立位・歩行の制限、正座回避など膝への負担を軽減させるとともに、四頭筋(太もも)強化トレーニング、水中歩行などサポーターの役割を持つ筋力の強化が有効です。



◆慢性関節リウマチ◆

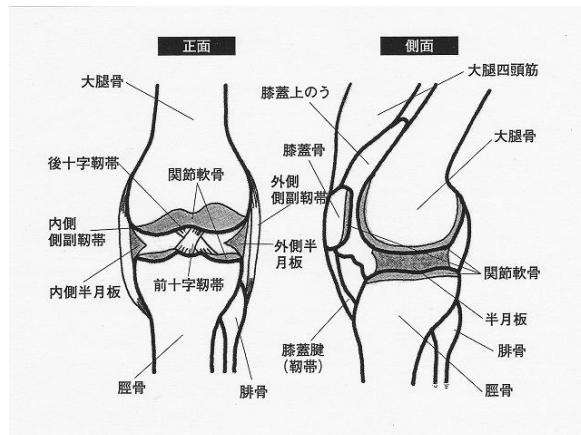
関節内の滑膜という薄い膜に何らかの原因で炎症が起こり、関節の破壊や変形が生ずる炎症性疾患です。真の原因は不明ですが免疫系の異常が深く関与しているといわれています。

最初は手足の指など小さな関節からこわばりや腫れ、痛みが現れることが多く、やがていくつもの関節で、同時に、また左右対称に症状が起こるのが特徴です。膝から関節の炎症が始まることは少ないですが、日本人の場合、進行して膝関節が侵されることが多くあります。栄養や休養など全身状態の良好化、患部の保温、過重負荷の軽減、可動範囲の保持(関節の屈伸運動など)が有効です。

◆半月板損傷◆

半月板は、膝関節の内側と外側にある軟骨で、屈伸や着地の際、関節の動きを滑らかにし、衝撃を吸収するなど、膝に円滑性と安全性を与える役割を果たしています。しかし過剰な衝撃や不用意なひねりが加わると、半月板にヒビや断裂が起こり半月板損傷となります。激しいスポーツ時や、高齢者の場合しゃがんだ状態から急に立ち上がった時などにも発症することがあります。

損傷が小さければ無症状か疼痛のみのこともあります。損傷が大きいと、痛みや腫れ、運動障害、歩行障害のみならず、膝が急にガクツと折れ曲がったり、ひっかかりを感じたりと様々な症状が現れることがあります。適切な治療をせずに放置してしまうと、軟骨や靭帯までも二次的に傷めてしまい、重篤化することがあるので注意が必要です。



丹羽式正體では、膝関節痛を治療するにあたって、膝関節だけでなく、股関節と足関節(足首)とのバランスを見ていきます。筋肉でつながり合うこれらの関節は、筋肉の緊張に伴いお互いが影響し合い、ねじれや歪みを生じます。そのため、これら3つの関節を総合的に見た上で位置関係を正していくことが重要になります。これから急に涼しくなり、関節に痛みが出やすい季節になりますので、定期的に丹羽式正體をうけていただき、治療と予防に役立てていきましょう。