

膝の痛み

膝の痛みに悩まされている方、結構多いですね。特に中高年の女性に多い。なぜでしょうか？

原因

原因の一つは骨格的な男女差。もともと、膝の関節は内側に「X字」を描くように構成されています。「X字」の角度が、男性の平均が5度であるのに対して、女性は10～15度が平均になります(18度を越したものがX脚です)。



(女性)



(男性)

このため、膝の内側にかかるストレスは女性の方が強くなります。

(この角度差は、女性の「子供を産む」という機能から、男性よりも骨盤が大きいためということが理由と言われます)

もう一つの原因は、文化・習慣の男女差です。

歩くときもイスに座るときも、男性と違って女性は膝を閉じた姿勢をとりがちです。

つまり、構造的な骨格差や文化的な背景による女性らしいくさから見ても、女性の膝には負担がかかりやすいと言えます。

こういったストレスが何十年も繰り返された結果、膝の変形につながることも珍しくはありません。

治らない？

ここまで書くと「一度痛くなったら治らない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが。

でもご心配なく！ 膝の治療は意外と簡単なんです(変形があってもです！)

曲げると痛む「膝痛」の治療例

触診

関節の動き・骨の位置・
筋肉の短縮を調べています。



膝関節をまたぐ筋肉の柔軟性の改善

関節の動きを邪魔している、ちぢみこんだ筋肉を
ストレッチやマッサージでゆるめます。



関節の偏移(ズレ)の改善

ずれた関節を正しい位置に
優しく戻します。



正しい運動パターンの修復

関節の正しい位置と動きを
サポートしながら膝の屈伸
を繰り返します。



以上、全体の治療の中から「膝の治療」を抜き出してご紹介しました。

* 当院では「人体は全身で1つのユニットとして機能している」との考えから、一部分のみを対象とせず、全身のバランスを考えて治療を構成しています *

「コンディショニング CLUB キネシス」上手な活用法！

「いきなり治療を申し込むのはちょっと…」と思われる方にはキネシスのご利用がおすすめです。どなたでも簡単にできる「カラダの快適お手入れ塾」。膝の上手なお手入れ方法もレッスンいたします。

キネシスご案内 予約は不要・1回 500円

火～土/10:00～10:45 日/11:00～11:45