

膝関節の矯正を受けられた方へ

膝関節の歪み方（ズレ方）

膝痛の原因となる膝関節の歪み方（ズレ方）で多いのは、当院のパンフレットでも紹介しました、下腿部の外旋（外側にねじれる）による歪みです。（写真右）

内旋（内側にねじれる）のズレや前後にズレる場合もありますが、自然に元の位置に戻る事が多いようです。しかし外旋のズレは自然には戻りにくく、また女性は横座りをすることで、余計にズレの歪みを無意識にキープしてしまうとともに悪化させてしまう傾向があります。

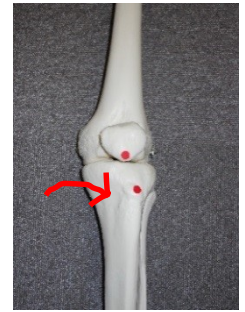
過去に私自身の膝を実験台にして、何度か故意に種々な方向へ歪みをつくってみました。やはり外旋のズレは、矯正して関節の位置を正しい位置にしないと、痛みや違和感は改善されませんでした。

膝関節の矯正後は、歪んでいた期間が長い程、歪んでいた状態にズレが戻り易い為、最低4日～7日は歪みの原因となる動作は、くれぐれもしないように意識して気を付けないといけません。

（左脚 前から見たところ）



正常



歪み（ズレ）の状態

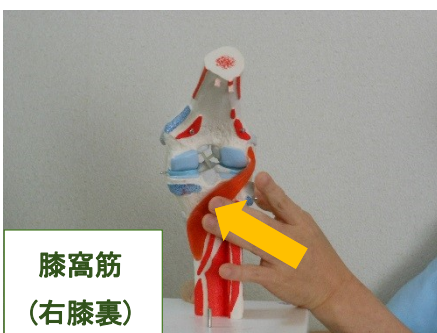
膝関節の歪み（ズレ）の確認方法

膝の関節が歪んでいるかどうかは、見た目ではなかなか判断が付きません。仰向けの状態で両足を見て、片方が外側に倒れているから下腿が外旋して歪んでいると思われそうですが、生まれつき、股関節が外旋している場合もあるので、必ずしもその限りではありません。



それではどのように確認するのかというと、それは膝の裏側を触って（触診）確認します。

膝関節の裏側にある深層筋（インナーマッスル）の しっかきん **膝窩筋** という筋肉です。



膝窩筋
（右膝裏）

この筋肉は膝関節の屈曲と内旋をするための筋肉で、下腿が外旋して歪むと、膝窩筋が引っ張られて緊張し、こぶや しこりみたいになって触るとグリグリして、とても痛く感じます。

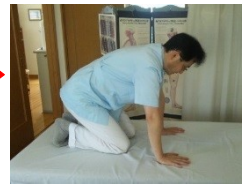
膝の関節が正しい位置に戻ると、こぶのようなグリグリは消えて無くなります。

ひざ痛予防とひざ関節矯正後の注意動作

寝起きの動作 (×)



正しい寝起きの動作 (○)



日常でのひざねじり



スポーツでのひざねじり



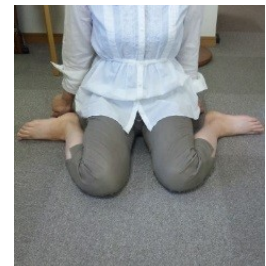
イスでのひざねじり



車から降りる時



草取り



座り方

上記の動作以外にも、膝関節を無意識にねじるような動きをしていないか気を付けてください

正座くずし

