

2025 年 05 月 24 日

膝、股関節痛

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター姿勢カイロ・オフィス院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。一流の施術家を目指し奮闘の日々です。



本日来院の M さんは右膝を抱える動作での股関節屈曲が出来にくいとのこと。それではと大腿二頭筋、外旋筋、膝関節回りへ介入。わずか数分で一気に屈曲制限がとれた。

訴える症状を分析し、検査、臨床推論、施術が一発でうまくいった例だ。

さて、本題の「膝、股関節痛」の原因について述べてみる。

膝痛は以下のように色々な原因で起こる。

膝蓋骨、鵞足炎、半腱様、半膜様、薄筋、縫工筋、半月板、広筋、股関節、膝蓋下脂肪体、大腿前脂肪体などに由来する。骨盤の傾き、大腰筋、大腿骨頭形成不全の有無も見逃せない。

膝下の脹ら脛内側の鈍痛などは伏在神経由来であろう。

また膝痛は股関節が原因となっている場合が多いことにも注目し、相互の関連性には先ず注目しなければならない。更に姿勢との関連性では頭部、頸椎から足関節、指先までもが対象となる。

検査方法で代表的なものはハムストリングの硬さ、ヘルニアの可能性を判断する SLR (Straight Leg Raising) 検査。大腰筋性、仙腸関節性の痛みは股関節・仙腸関節のパトリックテストなどで検査できる。

施術家の私は他人の主訴から解決方法を探り施術することはできるが自分自身の痛みの原因は分かりにくいことが多いと感じている。

私ごとで恐縮だが、杖に頼らないで歩行が可能となっても、左膝、左股関節の痛みとの闘いが続いている。数ヶ月続く痛みで苦しんだり、少し楽になったり。ほとんど痛みを感じない時もたまにはあるが長くは続かない。日替わりで変化している。その大原則は姿勢の変化と関連していると思う。

我々人体は元来不安定な構造だ。骨は約206、骨格筋は約400(うち平滑筋は約200)あり重い頭や腕や筋肉を約260もある関節で支え、絶妙なバランスで二足歩行し行動する脊椎動物だ。関節は常に重さにさらされ歪もうとする。刻々と重心が変化し、関節の歪みを繰り返す。それに耐える筋肉や関節を保持できないと不調になる。

絶えず痛みがあると外出や日常動作をする気がしない。行動する度にいらだつことが多くなる。痛みを抱える本人のみが知るつらさだ。

また特に高齢の行動制限は筋肉を衰えさせ老化も進むだろう。

それを防ぐため痛みを緩和するセルフケアを毎朝行ってから仕事を開始するのが日課となった。こ

れは今のところうまくいっているようで痛みは軽減する。

また最近体を動かす機会をできるだけ多く作るために田畑の草刈り、道路清掃、家庭菜園、庭木

の剪定などの他に好きな趣味も始めてみている。

しかし体を動かせば反対に数日、或いはもっと長期にわたり不調になることもある。コントロールす

ることは難しい。こんな繰り返しの日々である。

これから灼熱の夏到来となる。作業による痛みの再発以外に熱中症などの二次災害も十分気をつ

けなければいけない。