

膝痛がなかなか良くならない理由 その3



前回は膝痛の原因で「足の指が使えていないことで、膝がスムーズに曲がらず膝ピン状態で内向きに」ということを書きました。一応ですが私の話を極論的に考える方がいると思うので補足情報として内旋、膝ピン状態が絶対悪いということではないです。

結婚式、人前で綺麗に歩くなどのイベントの時は膝ピン状態、内旋状態で綺麗に見せることも必要です。内旋と外旋を入れ替えて使うことで素早いステップを踏む球技や競技もたくさんあります。私が今回言いたいのは**日常で歩くときは余計な力を入れない方が確実に痛めずに自分で治す方向に向かえますよ**ということです。

現代式の歩き方いわゆる綺麗な歩き方っていうのは、体の構造上足の2階部分ばかり使って**股関節、大腿骨が内に向き股関節、膝関節の潤滑という関節をスムーズに動かすための作用を自らなくしてしまいます**。痛くなってその状態で病院に行くと変形性関節症と診断されるんです。日々の診療の中で「いや、なにもしてないのに痛くなりました」ほとんどの方がこのように答えることが多いです。これは**“自覚していない無意識の動きで痛めている”**というのがその正体です。本来、人間のカラダは精密機器のように緻密に動いています。その緻密な動きから外れていくことで痛めていくのです。



「いや〜、私軟骨すり減ってるからもう多分無理かな〜」このようにおっしゃる方もたくさんいます。むしろそんな方ばかりです。ですが、大丈夫です。軟骨がすり減る方向に、捻れを使っている歩き方をしているだけの話なので、もう一度、年齢関係なく軟骨がすり減りを発生させるような足の向きをしない、治すための足の方向にさえ持っていけると必ず痛みは引いていきます。逆を言うと大腿骨が内旋ねじれ癖がある状態でどれだけヒアルロン酸注射を打ったとてまた痛みはすぐに出てきます。整形外科に行っても**膝の痛みが改善しない理由それはあなたも子供の頃には必ずしていた、大腿骨の外旋が無視されてきた、忘れていたから**なんです。今回紹介した歩き方を意識するだけで必ず膝の負担を減らし痛みのない歩行ができるようになります。

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



今年から左の股関節の違和感を感じ始め、特にしゃがんだ状態から立ち上がる時に痛むようになりました。ネットで自分の症状も含めいろいろと検索して調べるうちに、ここにたどり着きました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



そのうち治るかとは最初は楽観的だったのが一向に治る様子がなく、歩いていても痛みを感じるようになって来たので、これは放っておいてはいけないと思い焦りました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



一週間に一度のペースで通い施術を受けるうち、最初は2〜3日で痛みが復活していたのが、徐々に痛みが出るまでの間隔が長くなり、そのうちここが痛かった所だなど思い出す程度になり、2ヶ月経つ頃にはどんな痛さだったか忘れる程になりました。今では痛みはなくなってしまいました。股関節の事と並行して、毎回正しい歩き方、座り方、立ち方などを教えて頂き、宿題もあり、ただ行って施術を受けるだけでなく、家に帰っても自分が出来る事があるのがとてもプラスでした。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



問診では私の話を丁寧に聞いて下さり、ここならお任せしても大丈夫だなと思いました。これからも教えて頂いたことを実践して続けて行きたいと思います。本当にありがとうございました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



はんぺんとオクラのネバピリ辛唐揚げ

目安
15分



材料 4人分

- ・はんぺん・・・・・・・・・・2袋（180g）
- ・オクラ・・・・・・・・・・100g
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
- （A）コンソメ顆粒・・・・・・・・大さじ1/2
- （A）粒マスタード・・・・・・・・小さじ1
- （A）マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- （A）片栗粉・・・・・・・・・・大さじ4
- ・サラダ油・・・・・・・・・・適量

今回は『オクラ』を使った簡単レシピをご紹介します。オクラは、独特のネバネバが特徴の夏野菜で、栄養もたっぷり含まれています。特に豊富なのが**食物繊維で、腸内環境を整え、便通をサポートしてくれる働き**があります。また、ネバネバ成分であるムチンには、**胃の粘膜を保護し、夏バテや疲労回復を助ける効果**が期待されています。さらに、ビタミンCや葉酸、カリウムなども含まれており、免疫力の維持やむくみ対策にも役立ちます。

- 1 オクラは細かく刻む。
ボウルにはんぺん、オクラ、ツナ缶（汁気除く）、（A）を入れる。
- 2 全体をしっかりと混ぜ、一口大に丸める。
フライパンにサラダ油を入れる。
- 3 全体が狐色になったら、取り出す。
- 4 器にもりつけて完成♪

1



2



4

