



膝の靭帯がとけて無くなる!?

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院

膝の靭帯がとけて無くなる!?

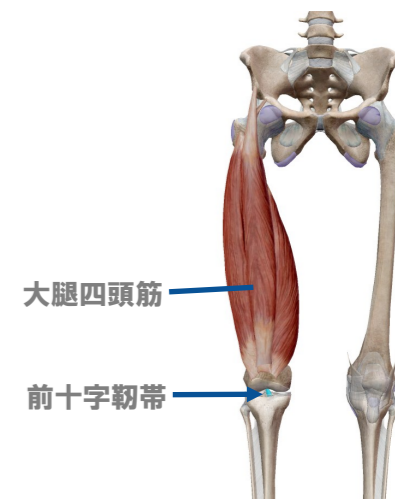
皆さんは靭帯がとけてなくなるって聞いたことありますか？

私は20年以上治療家やっていますが、初めて聞いて、思いました。「溶けるわけないでしょ。」と。

ある勉強会での事でした。講師に質問するコーナーで、ある治療家の人がこんな質問をしていました。「60代半ばの女性で、膝が痛くて整形外科を受診したところ、膝の靭帯がとけて無くなっているので手術を勧められたそうです。靭帯がとけるって本当にあるのですか？」

前にも書きましたが、「とけるわけないでしょ！」というのが期待した答えだったのですが、意外にも講師の回答は「とけますよ。」だったのです。

正確には、膝の前側にある靭帯(前十字靭帯)が、太ももの前側にある筋肉(大腿四頭筋)の使い過ぎで絶えずストレスがかかっている状態になると、少しずつ切れていくのだそうです。もちろんこの状態で膝に痛みがあるはずなのですが、そこまでひどくはないようです。そして、特に治療もせずにいると、なおる前に切れるという事を繰り返し、すり減りすり減りしていき、最後には完全に切れてしまうのですが、ちょっとずつなくなっていくので、まるで溶けたように見えるそうです。



VOICE

67

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

自宅でしゃがんでテレビを観ていたら、何の前触れもなく左側の骨盤がガクッと外れ、痛みが続きまして。

心配になり、インターネットで整骨院を検索する中で、フィットに辿り着き、メールで問い合わせをし、すぐに折り返しの連絡をいただいたのが通院の始まりです。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

身体の状態を伝え、鏡の前で身体のバランスをチェックし、説明を受けた後、骨盤矯正をしていただきました。2回目の施術を72時間以内に受けるとより痛みを軽減する効果が高まると伺ったため、2日後に通院しました。

すると、見事に痛みが取れました！

これまでは年に1回、気温が下がると冷えによるぎっくり腰を患ってきましたが、事前の予防が大切と伺ったため、ほぼ毎週通院。1週間の中で崩れた身体のバランスを調整し、リフレッシュもさせていただいています。お陰様で昨冬はぎっくり腰にならず、快適に過ごすことができました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分で身体を揉んだり、摩ったりするのと異なり、やはり専門家の手で施術していただくのは気持ち良く、心も整えられ、足取り軽やかな自分を実感しています。「継続はフィットなり」です。補足ですが、大野先生から専門的な話を伺うたびに、『柔道整復師』という仕事に魅力を感じています！



Sさん 50代
かかりつけ院: フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 大野先生

主訴: 腰痛
治療内容: 骨盤矯正 + 延長施術

担当の大野先生から一言



Sさん、インタビューありがとうございました！
症状が改善した後もメンテナンスを続けていただき冬のぎっくり腰にならなかった事は良かったです。これからもSさんのお身体をサポートしながら、柔道整復師や身体を整える魅力を伝えていきますね！

継続はフィットなり!

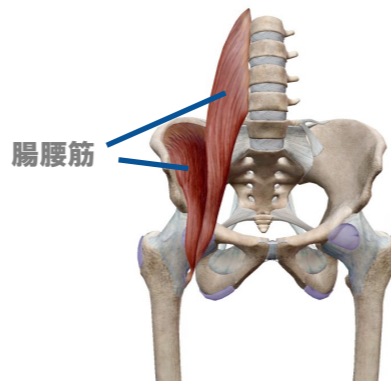
前十字靭帯は、脛が太ももより前に行かないようにする働きと、ひざ下のひねりすぎを防ぐ役割があります。そのため、この靭帯が断裂すると「膝崩れ」と呼ばれる膝が抜けてしまうような症状が出ます。この膝崩れが起きると、膝の中の半月板と呼ばれるクッションや、骨自体に負荷がかかる様になり、歩行困難や、膝だけではなく、股関節の変形につながっていくのです。前十字靭帯が自然治癒する事はほとんどなく、安静にしても治りません。靭帯が切れた場合は基本的に再建手術を受けることになります。



原因になっている大腿四頭筋ですが、四頭というだけあって、4つの筋肉をまとめた名前がついており、働きも4つあるのですが、すべてに共通しているのが膝関節を伸ばすという動作になります。椅子に座って、太ももの前に力を入れてみてください。膝が伸ばされると思います。もっと力を入れると、実際は動かないのですが、膝が反対側に曲がっていくような力を感じるのではないのでしょうか。この時、前十字靭帯は頑張っているのです。

四頭筋が使われすぎると人の身体では、前十字靭帯が頑張りすぎることによって少しずつすり減っていくのですが、なぜそんなことが起きるのでしょうか。

例えば、前に重心がある人を想像してみてください。つま先重心と呼ばれるタイプの方がこれに当てはまります。仕事の種類でいうと、立ったまま手を前で作業する人がもっとも多いかと思いますが、その他にもおなかの中にある腸腰筋と呼ばれる筋肉が弱くなると、太ももを曲げる力が弱くなります。



四頭筋の中には太ももを曲げる(股関節を曲げる)働きがあるものもありますので、腸腰筋がさぼると、四頭筋が頑張り始めます。膝をのばすだけでなく、股関節を曲げるのにも働くと、当然ながら四頭筋は使われすぎて前十字靭帯を引っ張ってしまうのです。腸腰筋が弱くなると、歩行時に足が前に出にくい、つまずきやすくなることもあります。

こんなトラブルを引き起こす腸腰筋が弱くなる理由のナンバーワンは「座りすぎ」ですが、そのほかに足の内側の筋肉が弱くなっても、足の裏の筋肉が弱くなっても、四頭筋の頑張りすぎは起きるのです。最初の女性は全身の筋肉が加齢により落ちていったことで、四頭筋の緊張から、前十字靭帯の損傷へとつながっていったのではと考えられます。

現在、50歳以上の日本人では半分がレントゲンで見ると変形性膝関節症を持っていると言われています。その中で痛みがある人は6人に1人。年を重ねるとその割合は増えていきます。

要支援、要介護とならないためにも、足回りに不安を感じたら、早めに私たちに相談してください。一生自分の足で歩くために自分の足腰に投資していきましょう！



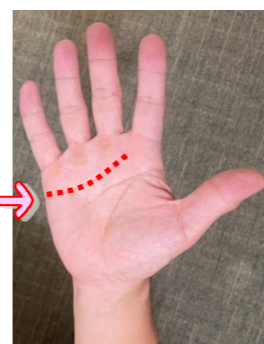
なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

いわれてなるほど！手のお話

さて、前回に続いてなるほどシリーズ！今回は手です！これも無意識にやっちゃっていることですが、握るという行為。

皆さん手を握る時、指がどこから曲がっているか意識したことありますか？言われても？という感じでしょうから一度手をグーに握ってみましょう！さてどこから曲がったのでしょうか？わかった人はわかったらうし、何を言っているの？という人もいるでしょう(笑)

では、じっくりと手のひらを見てみましょう。手の小指側に占いでいう感情線という場所があります。そこに反対の手の人差し指を置いて曲げてみましょう。指はここから曲がっているんだなあという実感が得られると思います。



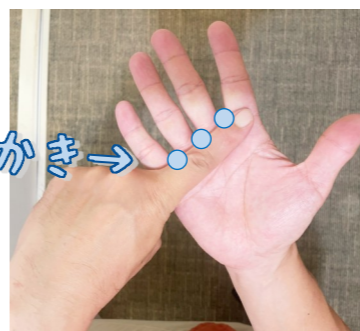
感情線→



ここから曲がってる！！



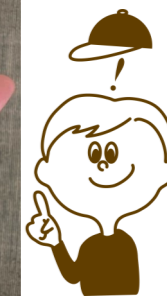
次に反対の手の指を水かきの部分に置いてみて曲げてみましょう。指が邪魔で曲がらないと思います。我々の視覚では、そこに境界線があるのでそこから曲がっているように見えてしまっていますが、実は違ったのですね。



水かき→



曲がらない！！



パートナーがいたら握手をしてみましょう。水かきから指を曲げる握手と感情線から曲げる握手です。それぞれの握手の固さ、柔らかさを味わいましょう。そして感情線から指を曲げる感覚を様々なシーンで応用しましょう。それだけで体がほぐれていくはずですよ。そしてそれがパフォーマンスを上げることに繋がります。一生懸命だけでなく、力を抜いてやっていきましょう！

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約お問合せ ☎03-3598-0035

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今日の休診日

- 毎週日曜日
- 10日(月) スポーツの日

今年も周年祭検討中！

去年13周年ですとお伝えしまし
たが、実は今年が13周年でした(^_^)
訂正してお詫びいたしますm(_)_m
改めまして、13周年イベントを検討
しています！今年は何をしようか？ア
イディアを出し合っています。
決定次第皆さんに発表いたしますの
で、お楽しみに！！

はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

子供が宿題やらない問題勃発中です^^; やってはいけない！と思いつつ大人の論理で説得しようとする自分が、、、そして感情的にもなってしまう(T_T) 正解はないのですが、どなたかうちはこうしてるよ〜などあればアドバイスくださいませm(_)_m



〈松村院長〉

先月、会社の勉強会で1日講師をさせて頂いたのですが、6時間ほど喋り続けて、翌日喉がやられました。あんなに話したの、人生で初めてです。笑 自分にとっていい機会になりました！ただ不完全燃焼なので、その分患者さんに発信していきますので、お付き合いください。笑



〈本多副院長〉

ウォーキングにハマってます！帰宅ランもしますが、帰宅ウォーキングも気持ちいいんです！お腹と腿が締まってきました！荒川を鼻歌歌って歩いてる人がいたらそれは僕です(笑) 温かい目で見守って下さい。



〈加藤先生〉

9月10月と子供たちがそれぞれ誕生日で、欲しいものは何か聞いたら、とうとうスイッチというワードが。。。子供たちもゲームに興味を持つようになったんだとしみじみ思いました(^_^)



〈関谷先生〉

足に汗をかきやすい体質なのでなるべくサンダルで生活したいのですが、そろそろ足元が冷えてくる時期。サンダルでどこまでいけるか挑戦していきます。靴下3枚重ねればいけるかな。



〈工藤先生〉

定期的に本をいただく患者さんがいて、有難く読ませてもらってます(^_^) その中でも東野圭吾の「希望の糸」と百田尚樹の「野良犬の値段」が最近の一押しでした。自分で本を選ぶとジャンルが偏りますが、自分の読まないジャンルに触れるのもいい刺激になりました！本の新規開拓やっつけていこうかなあ〜(*´3`)



〈長谷川さん〉

円安の影響でブランド物の鞆などが、リサイクルで高値で売れてるみたいですね！ブランド物に興味が無いので家を漁っても何も出てきませんが、何かないかなあ〜と期待して家捜ししています(笑)



※はち通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。
※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒メール hachi.seikotsuin@gmail.com



だんだんと日常を取り戻しつつある世の中ですが、そのお陰でいままで出来なかったイベントも復活してきました！！
今回は、はち整骨院で開催されたハロウインの歴史を振り返ってみましょう！！

2017年 初ハロウイン

2018年 院長が本気を出す！！



このときはまだ衣装に統一感が無く、マリオやルイージ、さらにはスターバックスの店員に扮していました。

この年はサザエさん一家で統一してみた年でした！院長が奥様のスカートの内緒で借りて、サザエさんになっていましたが、途中でスカート壊れました・・・。その後はどうしたのかとても気になっています(^_^;)

2019年 泣いちゃう子続出！筋肉&骨



はち整骨院に最新鋭の筋肉&骨模型が来ました！をコンセプトに全身タイツで活躍した年です！ただ、見た目があまりに迫力があつたため、泣く子続出(^_^;) トラウマにならないか心配でした・・・

そして、2022年！！数々の伝説が生まれたハロウインが、復活するのか否か・・・
みなさんお楽しみに♪