

変形性膝関節症とは



変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。

中高年の方に多い病気ですが、とりわけ女性に多く、50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えています。

発病初期は痛みがすぐに治まったり、痛みがあっても年のせいだとあきらめたりして治療を受ける人が少ないのが現状です。

一度発病したら若いころのような膝に戻すことはできませんが、適切な治療を受け運動を行えば普通に日常生活を送ることができます。

痛みを我慢することや、年だからとあきらめたりする前に変形性膝関節症の正しい知識を身に付けましょう。

症状の現れ方、進み方は千差万別

同じ変形性膝関節症でも、症状の現れ方や進み方は人によって千差万別です。X線写真では膝関節の変形が相当進んでいるのに症状がほとんどない人、逆にひどく痛むのにX線写真では変形がほとんど見られない人など様々です。

変形性膝関節症の症状がどのくらい進んでいるかを知る手がかりとして、自覚症状があげられます。自覚症状は病気の状態をかなりの的確に反映しています。

初期の症状 一朝、膝に違和感を覚える—



朝起きて歩き始めた時の「膝の違和感」が最も早く現れる症状です。

この段階では、膝に力がかかる動作で痛みがでることもありますが、この痛みは長続きせず、しばらく休むと痛みがなくなる場合がほとんどです。

なお、症状の進行は、人によって様々で、朝の違和感だけがずっと続いて、本格的な変形性膝関節症にならない人もいます。

ですから、タコや魚の目がある人は早めのケア、つまり足裏から全身のバランスを整えておくことが必要なのです。



タコの位置と病気との関係

(1) 足裏の指の付け根

『親指側にタコができている人は腰を痛めます。』

その理由:

親指は足裏の中でも体を安定させるために一番大きな役割をしています。その親指に踏ん張る力がなくなると、それを補おうとしてももや腰の筋肉に余分な負担がかかり『腰の歪みに過剰な衝撃波やねじれ波が繰り返され』慢性的な腰痛やぎっくり腰、ヘルニア、分離症すべり症、脊椎狭窄症などを発生させてしまうのです。

(2) 『3指を中心に足裏の指の付け根の

中央部にタコができている人は首を痛めます』

その理由:

指のつけ根が逆アーチ(舟底形)になっているために重心が真中に片寄り過ぎて足裏が極端に不安定になってしまいます。この不安定を補おうとして身体の上部にある頭を支える『首』に最も負担が加わってしまうのです。

つまり、脊椎の最上部にある頸椎一番と頭蓋骨の接続部に「過剰な衝撃波やねじれ波が繰り返され」、首に異変が起るのです。首に異変が起ると、頭痛・肩こり・めまい・不整脈・うつ・パニック症などを伴った自律神経失調症や生活習慣病を発症させてしまうのです。

足裏の指の付け根の中央部にタコができている人は首を痛める



(3) 「足裏の指の付け根の小指側に

タコができている人は胃や腸が悪くなります」

その理由:

小指側のタコは歩行時に体が揺れたり、足先が外方向へ流れ易くなる証拠です。この悪い歩き方による体の揺れやねじれは背中を歪ませ、「背中の歪みに過剰な衝撃波やねじれ波が繰り返される」ため、背中やおなかの筋肉が著しく緊張し、胃の働きが衰えたり腸のぜん動運動が弱くなり、ひどい便秘や下痢になったりします。更に、首も痛めていると自律神経失調症を併発し、便秘と下痢を繰り返してしまいます。

かない鍼灸接骨院

<http://www.8897060.com>

(西宮院) 0798(41)3460 (尼崎院) 06(6499)2450