

膝痛



—変形性膝関節症—

—側副靭帯損傷—

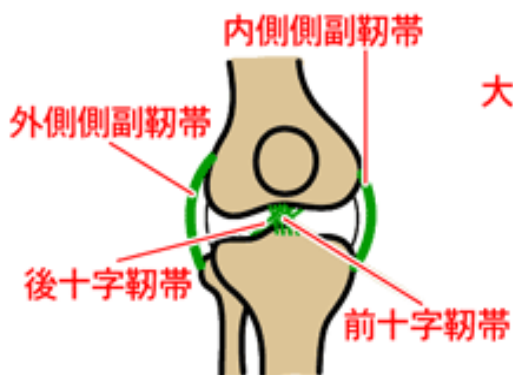
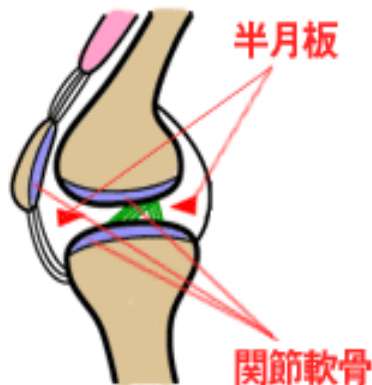
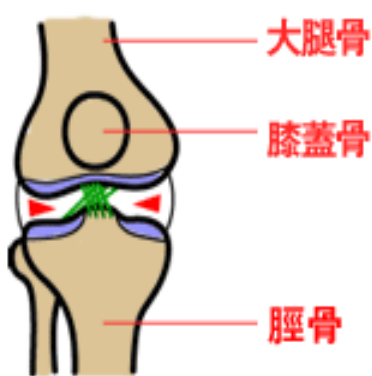
東洋鍼灸院



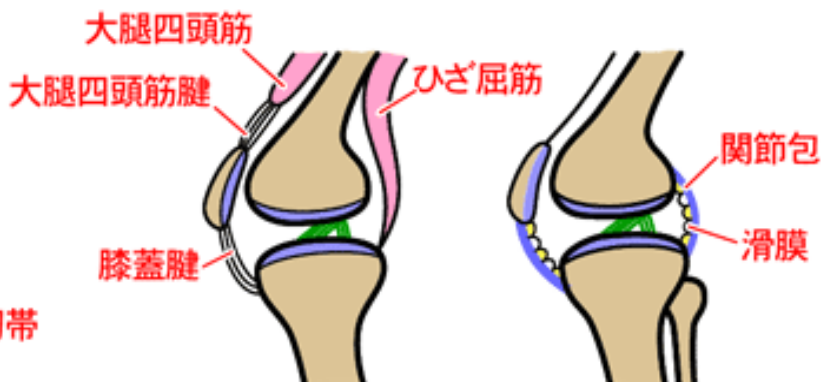
膝の構造

ひざ関節は身体のなかで一番大きな関節で、「太もも」（大腿骨）と「すね」（脛骨）の継ぎ目にあたり、さらに「お皿」と言われている膝蓋骨の3つの骨から成り立っています。

大腿骨と脛骨、膝蓋骨と大腿骨の接触面（関節面）は関節軟骨というクッションで覆われており、さらには、靭帯（じんたい）や筋肉、腱などによって膝関節の前後左右の安定性が保たれています。



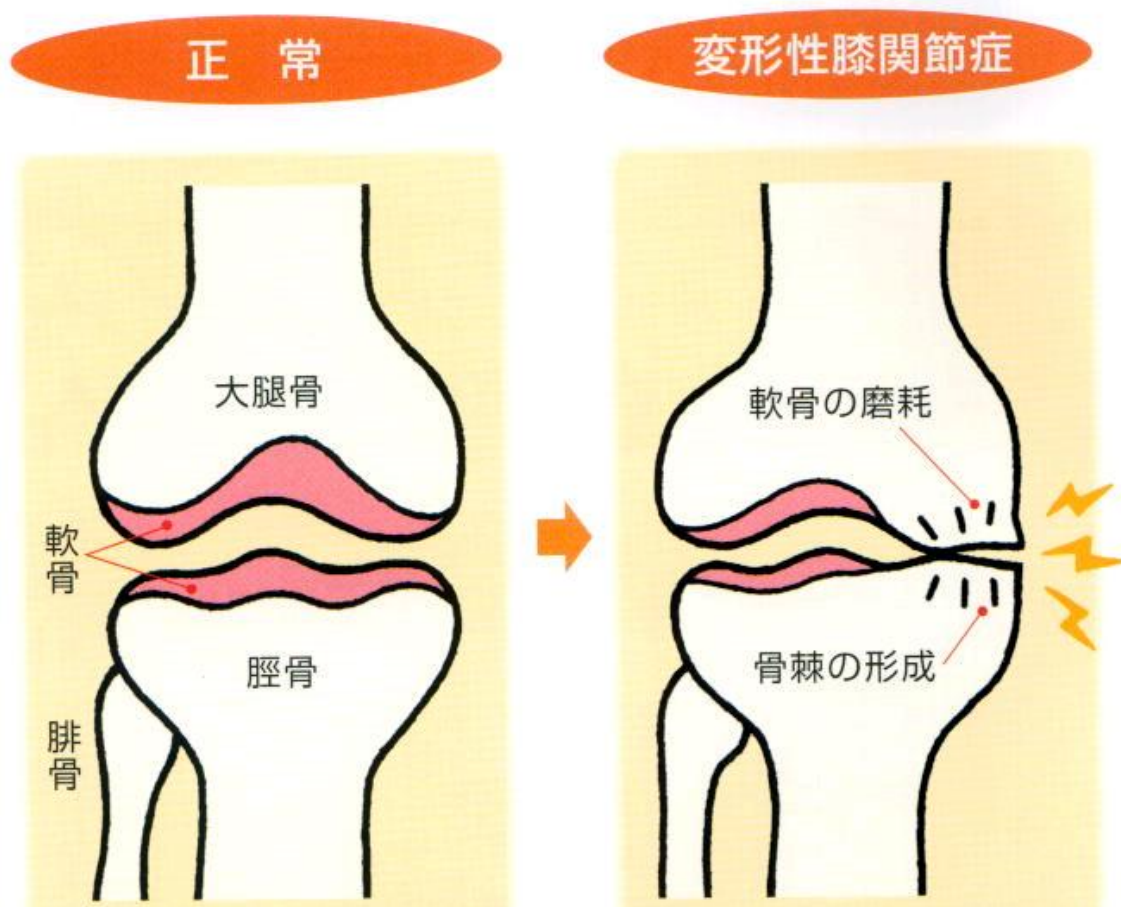
■ 正面からみたところ(靭帯)



■ 横からみたところ(腱・筋肉)

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きます。



変形性膝関節症の原因

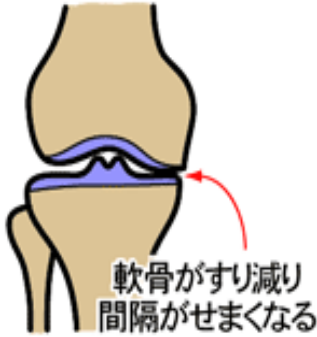
変形性膝関節症は、筋肉の衰えや肥満、無理な動作など多くの要因が絡み合っって膝への負担となり、膝の関節軟骨がすり減って発症します。

加齢・女性・筋肉の衰え・肥満・膝への負担の大きいスポーツの習慣・O脚・扁平足など足部の変形、このように明確な原因が特定できないものを「一次変形性膝関節症」のものと、けがや病気などで原因がはっきりとしているものを「二次変形性膝関節症」といいます。

このように変形性膝関節症は2つに大別することができます。

変形性膝関節症症状

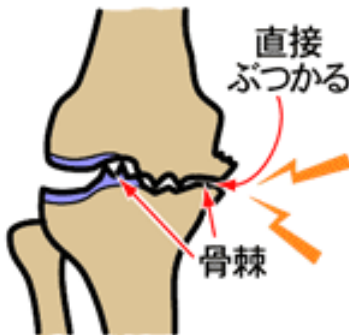
変形性ひざ関節症(初期～中期)



初期の変形性膝関節症では、軽度の関節軟骨の磨耗が生じますが自覚的な症状はほとんどなく、中期以降になってきて膝

のこわばりが自覚症状としてでてきます。よって、膝の曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行などを嫌がるようになってきます。

変形性ひざ関節症(進行期)



進行期の変形性膝関節症では、軟骨の磨耗がさらに進み、骨棘(こつきょく)といった骨そのものの変形が生じたりします。

この状態では、膝を動かしたり立って歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため強い痛みを生じ、曲げ伸ばしの制限も高度となり日常生活において大きな障害となります。

側副靭帯損傷とは

先も延べましたように膝には関節の内側、外側、中心に、それぞれ内側側副(ないそくそくふく)靭帯、外側側副(がいそくそくふく)靭帯と2本の十字(じゅうじ)靭帯 (前(ぜん)十字靭帯と後(こう)十字靭帯がクロスして存在する) の合計4本の靭帯により、関節が不安定にならないように制動作用を果たしています。

これらの靭帯に大きな外力が作用すると、部分的にまたは完全に切れてしまうことがあり、これを膝靭帯損傷とといいます。

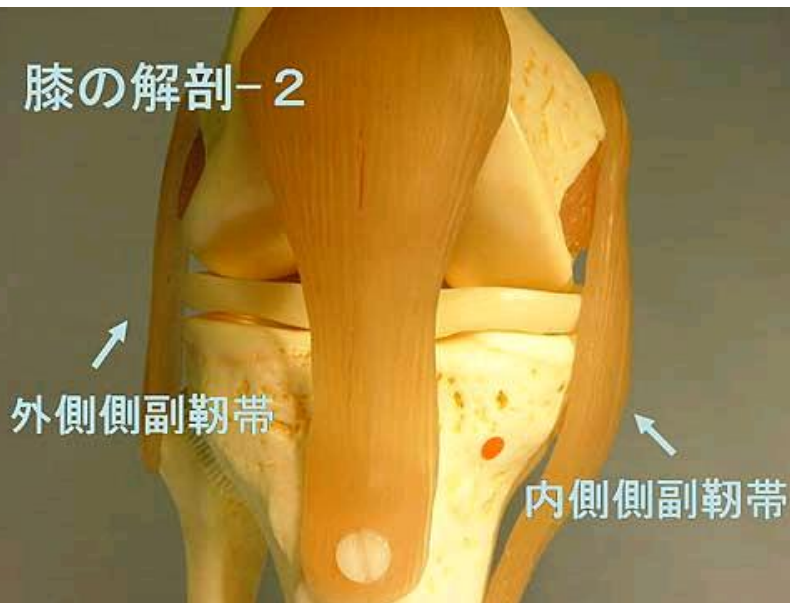
膝靭帯損傷は通常単独で起こりますが、複数の靭帯が同時に切れる複合損傷となる場合もあります。靭帯別にみると、損傷頻度は内側側副靭帯と前十字靭帯が高く、後十字靭帯は時にみられ、外側側副靭帯が切れることは非常にまれです。

側副靭帯損傷の原因

膝関節
(前方観察)



膝の解剖-2



側副靭帯損傷の症状

内側側副靭帯損傷では膝の内側の疼痛、可動域の制限、膝の不安定性が認められます。前十字靭帯損傷の新鮮例では切れた瞬間「バシッ」という音を聞くことがあり、膝関節に血がたまり、激痛を感じます。

例えば前十字靭帯不全の症状として、膝くずれ、膝関節に水が溜まるなどの関節水腫や二次的に半月板が切れると半月板損傷の症状が認められます。

後十字靭帯損傷では受傷直後に脛骨粗面(けいこつそめん)(膝のお皿から約3cm下にある骨の出っ張り)の皮膚に打撲のあとや挫創(ざそう)が認められることや、屈曲位での後方不安定性が残ることもありますが、スポーツ活動に支障を来さない場合も少なくありません。

膝治療一覽

1. 大腿四頭筋の強化

(大腿四頭筋筋膜が膝蓋 骨を包み、膝蓋靭帯についている。)

初期であれば、大腿四頭筋を治療するだけでも治癒するケースが多い。

プールでの訓練の仕方考察

2. 大腿四頭筋のキネシオ

(前十字靭帯の症状に有効)

足りない場合は2-3本使う。

内外側側副靭帯の補強

3. 鍼治療

感染などで炎症のある場合の考え方。

血腫や水がたまった場合。

4. サポーターなどによる補強

横にワイヤーの入った物。

注意事項 (補強しすぎない。変化について)

5. アルツ注射について

関節液と混ざると、ゼリー状になって軟骨の役目回数について

膝治療一覽

6. グルコサミンとコンドロイチン

初期に有効、論文より

7. 中敷きによる矯正

アルカ参照

8. 漢方薬による治療

防己黄耆湯

八味地黄丸

五苓散

牛車腎気丸

9. 氷を使うやり方

spotで冷やす。

10. 膝窩の痛みに関して

後脛骨筋について

サポーター各種



東洋医学的治療



キネシオテーピング



膝治療でまずやらねばならないことは「熱や炎症を鎮める。」ことである。この炎症がある限り、痛みが取れない。膝と同時に足背の腫れることがあるが、こういう場合は漢方薬がよく効く。

変形性膝関節症も気長にアルツや大腿四頭筋の治療で改善する例が多い。

一番気をつけなくてはならないのは膝が感染して炎症を起こしているのに鍼を使うことである。感染が広がり、手がつけられなくなる。特に感染に関して知識が乏しい鍼灸師は注意が必要である。

以上10通りの治療の組み合わせをどうするかは治療家の技術にかかっている。

当院地図



営業時間 金曜定休

電話受付: 朝10時～夜11時
院内治療: 朝11時～夜10時



〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com