

今月の健康ナビ Q&A

膝裏の痛み

今回の痛みの相談は60代の女性から。「膝裏のあたりが痛くなったが、整形外科に行っても痛みが解消しなかった」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 膝裏のあたりが痛くなったのですが、原因がハッキリせず、いまだに痛みがつづいています。この痛みの原因は何なのでしょうか。

A おそらく膝裏に付着する筋肉が強くなり、激しい痛みを生じているのだと思います。この膝裏の部分には太もも裏のふたつの筋肉とふくらはぎのふたつの筋肉が交差して付着しており、歩くときも走るときも負荷がかかりやすい部位です。残念ながら、筋肉の異常はレントゲンには写らないので、整形外科でこの痛みに対応することができなかつたのだと思います。



A 抑える方法はありませんが、筋肉のこわばりが長期にわたると、シコリと呼ばれる筋線維の硬結ができません。歩くのも辛いということは、おそらくこのシコリができているのだと思います。

すくなる、ふくらはぎがだるくなる、前屈が思うようにできなくなる、といった傾向があります。膝裏が痛くない方でも、こういった症状に気が付いたら、すぐに治療院に行くようにしてください。初期段階であれば、数回の治療で筋肉の状態を改善することが可能です。

Q 最近、趣味でジョギングをしているのですが、これからは走らないほうがいいのでしょうか。

A しばらくは筋肉の治療に専念し、運動は控えるようにしてください。筋肉の状態が改善されれば、ジョギングを再開しても大丈夫です。私自身もジョギングをはじめた当初に膝裏を傷めたことがあります。ただ、今も元気に走りつづけています。ただし、少しでも違和感を覚えたら、すぐにかかりつけの治療院に相談に行きましょう。

A キチンとケアすれば、筋肉を良い状態に保ちつづけることができますから。

Q コリと呼ばれる筋線維の硬結ができません。歩くのも辛いということは、おそらくこのシコリができているのだと思います。

A 治療の際にはこのシコリをほぐさなければならぬのですが、ここまで筋肉が硬くなってしまうと筋肉専門の治療院でなければ対応することは難しいと思います。また、悪い状態が慢性化している可能性が高いので、根本的かつ継続的な治療が必要になります。

ちなみに、膝裏が痛む方は足がつりやすくなる、足が冷えやすくなる、足が疲れやすくなる、



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/Sophias/>



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院