安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 1 0 1 (2月)

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、膝崩れについてです。

膝崩れとは症状の名前であり、原因によってひざ崩れの症状の強さも変わってきます。

ひざ崩れの原因は5つに分けられます。

- ①腰椎からおきる膝崩れ ②おしりから起きる膝崩れ ③半月板、靭帯損傷からおきる膝崩れ
- ④膝関節から起きる膝崩れ ⑤腸腰筋から起きる膝崩れ

①腰椎から起きる膝崩れ

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症から起きる膝崩れです。

腰椎2、3、4番が狭窄を起こし、神経が圧迫され、膝に力が入らなくなります。

②お尻から起きる膝崩れ

お尻に力が入らなくなり、膝崩れ現象が起きるケースです。

梨状筋症候群に多く、筋力低下と同時に足にしびれも感じます.

このケースは梨状筋のアプローチで早期の回復が期待できます。

③半月板、靭帯損傷から起きる膝崩れ

半月損傷、十字靭帯の断裂でよく見られる膝崩れ現象です。

膝の構造的な問題のため、膝のサポーターで対応できます。

④膝関節から起きる膝崩れ

突然起きることが多い、膝関節の噛み合わせから起きる膝崩れ現象です。

朝、寝起きで起きることが多い 痛みを伴うことが多い

時間が経つごとに膝に水がたまることがある(関節水腫)

⑤腸腰筋から起きる膝崩れ

1番多くみられる腸腰筋からおきる膝崩れ現象です。以下の特徴があります。

レントゲン、MRIで原因がわからない。 前ももの筋肉が痩せてくる。

時間が経つごとに悪化している。腸腰筋が大腿神経を圧迫して前ももの機能が低下します。

神経の長期間の圧迫により、筋麻痺、筋力低下がみられます。深層筋の鍼灸で早期の回復が期待できます。

膝崩れによって起きる筋力低下について理解する

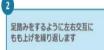
膝崩れで起きる筋力低下は、腸腰筋による大腿神経の麻痺によるものです。大腿神経とは、前ももの筋肉(大腿 四頭筋)に指令を送る神経です。腸腰筋の間を通る大腿神経は、構造上、非常に圧迫されやすいです。



腸腰筋の筋カトレーニング(立位①)

腸腰筋の筋力トレーニング(立位②)







足を一歩前に出し、前傾姿勢になります 筋肉を意識するようにお腹に手を当てます







腸腰筋の筋力トレーニング(立位③)

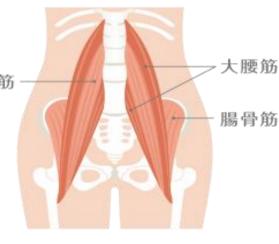








小腰筋



腸腰筋

1セット 10 回、1 日 $3\sim 5$ セットがおすすめです。

メチコバール (ビタミン12) を服用する

神経の再生を促進させる効果をもつメチコバールは必ず服用してもらうようにしております。 ドラックストアで売られているアリナミン、マルチビタミンでも代用できます。 必ずビタミンB12を摂取してください。

腸腰筋の鍼灸を行うことで、大腿神経を解放させることで、大腿神経の再生を促がします。

○深層筋の鍼灸は人間のもつ自己回復能力を利用した施術法です。

神経を圧迫するほど固まった腸腰筋に鍼灸をおこなう。

鍼灸で傷つけられた腸腰筋を、脳が察知する。

傷つけられた腸腰筋を回復させるため、細胞の再生を促がす。

結果、腸腰筋は柔らかくなり、神経の再生も進み、膝崩れ現象が無くなる。

安井鍼灸整骨院 078-995-9461 新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。 9:00~12:00 16:00~21:00(月~金) 8:30~13:00 16:00~20:00(土) 駐車場正面に2台 キッズスペースあり 夜20:30まで受付 詳しくは HP をご覧ください。 兵庫県明石市大久保町大窪1921番地の1クレージュ山手101号(カラオケまねきねこ横)