

膝の痛み、歳のせいとあきらめないで！

2020.8 ハートスカイ通信 No.13

膝の痛みの代表と言えば、殆どが変形性膝関節症です。
関節内の軟骨がすり減って、骨同士がぶつかり痛みが出ます。
特徴は、痛みの場所がいつも同じで、多くの場合、膝の内側にピンポイントで痛みがでます。

痛みの原因は？

実際に痛みが出ている原因は、骨同士がぶつかって起きる炎症の痛みではなく、関節を支えている筋肉が原因のことが多くみられます。



そんな筋肉からくる膝の痛みのとりかたをご紹介します！

×の辺りを
10秒圧迫→放すを繰り返す。

膝が痛いからと言っても
原因は別の場所にある！



大腿直筋・・・もも前面



内側広筋・・・もも内側



筋肉の硬さが取れると、離れた場所の膝の痛みが不思議と取れます。
これは、関連痛と言って痛みの原因が離れた所にあるというものです。
ぜひ、試してみてください。

