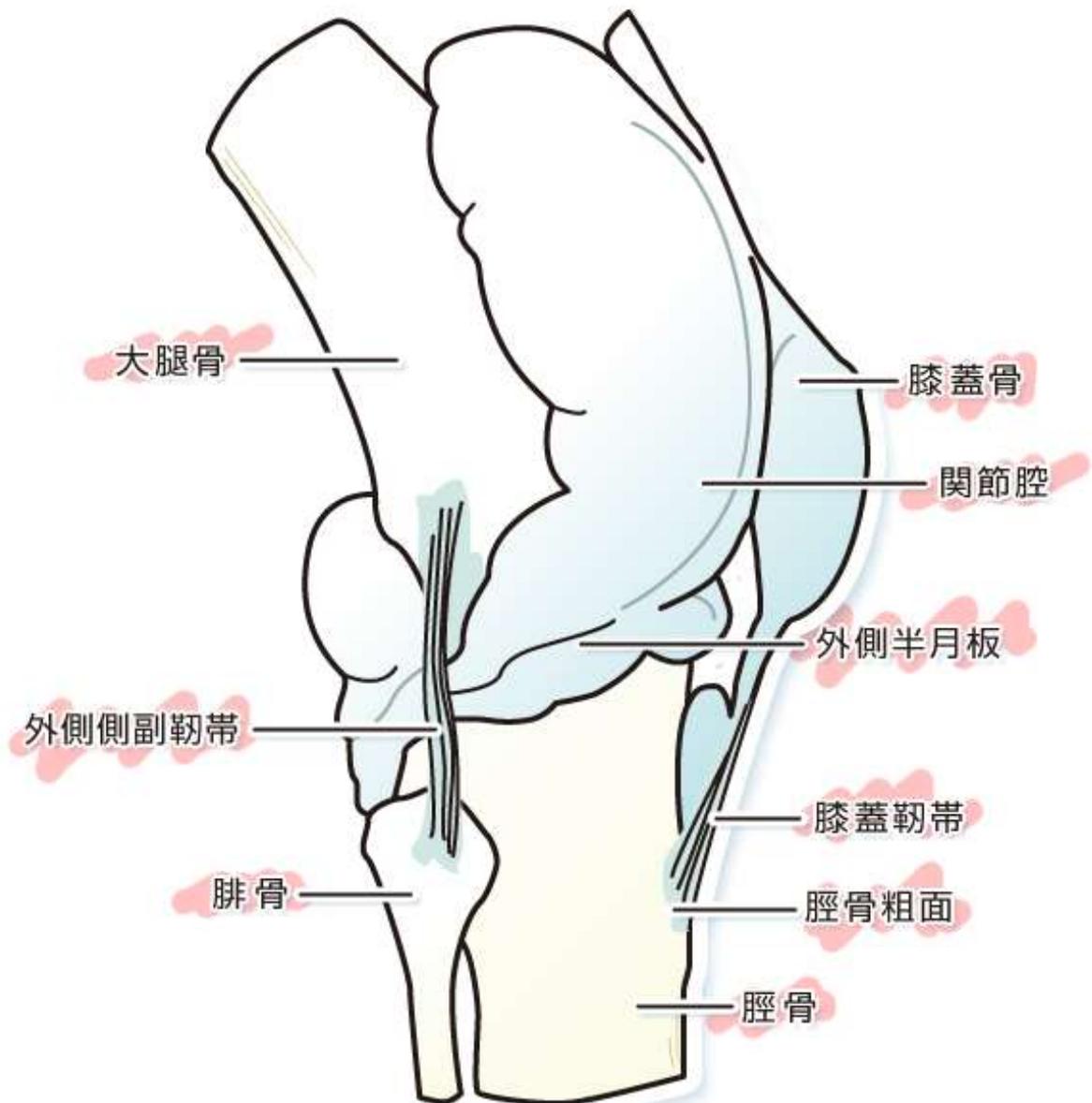


1. 膝痛について

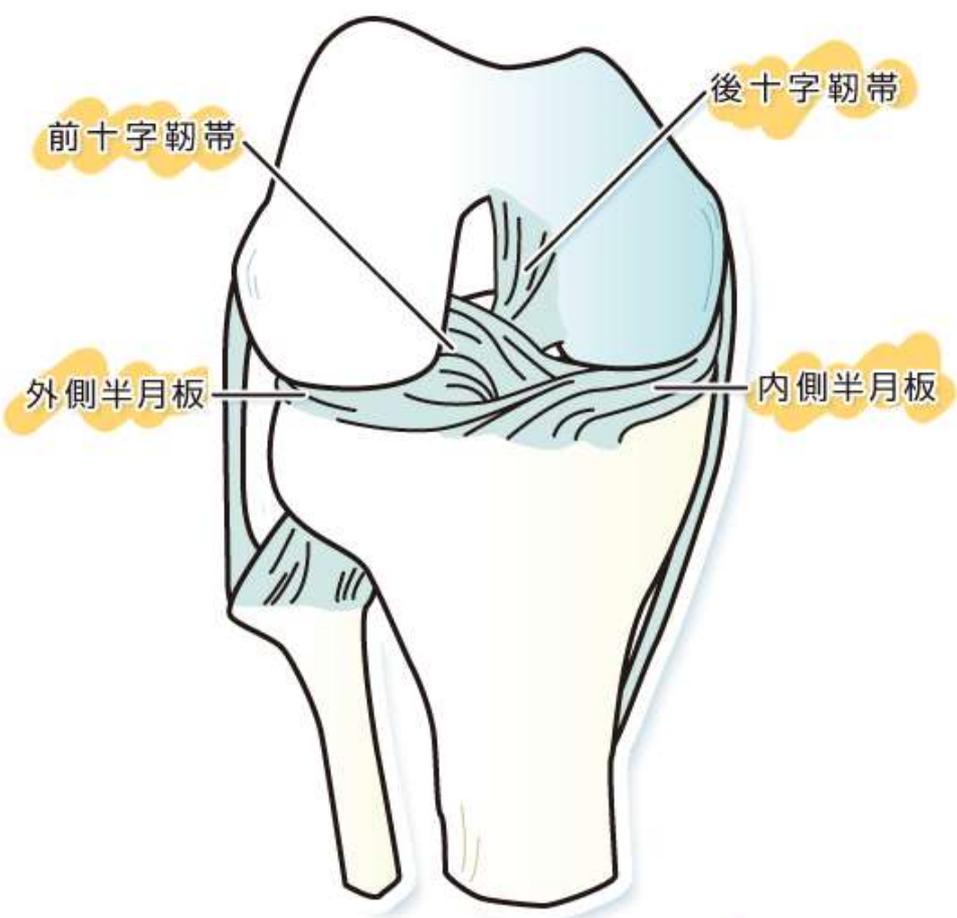
1-1. 膝の構造

膝痛を語る前に、膝はいったいどういう構造になっているのかを知る必要があります。

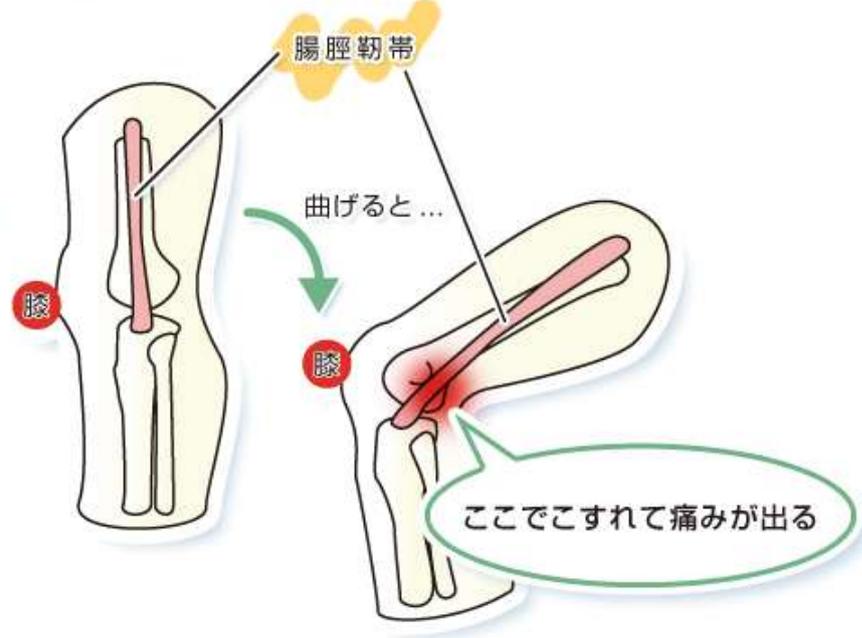
膝は大腿骨、脛骨、腓骨、膝蓋骨からなる関節とこれらを取り巻く靭帯、軟骨から成り立っております。



横から見た図



横から見た図



1-2. 膝痛の種類と痛みの原因

膝痛には大きく分けると①外傷性の疾患（スポーツ障害）、②リウマチなどの内臓性、③加齢によるもの、④もともとの膝の形に起因するもの、⑤ストレスによるものが上げられます。

① 外傷性の疾患（スポーツ障害）

ジャンパー膝（膝蓋腱損傷）	ジャンプをする動作を繰り返すことによりにより、膝蓋骨と脛骨粗面の間にある膝蓋靭帯を損傷して痛みが出るもの。
ランナー膝（腸脛靭帯炎）	膝関節の外側にある腸脛靭帯がすれて痛みが出るもの。長距離ランナーに出やすい。
オスグットシュラッター病	10代の子供に出やすい病気で脛骨粗面の痛み、変形隆起による痛みがある。
半月板損傷	ねじれ運動により半月板に亀裂が起きたものを言う。
靭帯損傷	内側側副靭帯断裂（外側側副靭帯断裂）、前十字靭帯断裂（後十字靭帯断裂）がありいずれも激しい運動により靭帯が断裂しいたみがでるもの。
棚障害（滑膜ヒダ症候群）	膝蓋大腿関節の内側に痛みが出るもの。膝関節屈伸時に索状物が挟まり痛みが出る。主に内側。

② リウマチなどの内臓性

現代医学では膠原病としてとらえ自己免疫疾患としてみている。

東洋医学では骨の病気は腎に配当されており、今で言う腎臓の強化を行うとよくなります。後に出てくる対処法を行うと徐々によくなります。

③ 加齢によるもの

変形性膝関節症：加齢により膝関節の周囲が変形を起こして痛みが出るもの。

日常生活によるゆがみもこれに含まれます。

④ もともとの膝の形に起因するもの

馬足（大腿骨はまっすぐなのに膝下がO脚になっている）のために膝に負担が来て痛みが出るもの。

O脚 X脚により膝に負担がきて痛みが出るもの。
後に出てくる膝の形を変える方法を行うとよくなります。

⑤ ストレスが原因で膝が痛むもの

いやなことがあったり、精神的ショックがあっても膝が痛む場合があります。
後に出てくるストレスをとる方法を行うとよくなります。

痛みの出る部位

膝の痛みに関する神経は主に腰椎部（L）から出ており腰椎2番（L2）から腰椎5番（L5）が大きく関わっています。

① 膝の内側

L4（腰椎4番）に起因する痛みが出てくる場所です。



② 膝の外側

L3（腰椎3番）に起因する痛みが出てくる場所です。



③ 膝の上

L 2（腰椎 2 番）に起因する痛みが出てくる場所です。



④ 膝の深部

L 5（腰椎 5 番）に起因する痛みが出てくる場所です。



膝の痛みの種類と痛みが出る位置は大体上記のとおりです。

では痛みが出る原因はいったい何なのでしょう？

スポーツのやりすぎ、加齢による膝への負担、内臓の病気などありますが、

では、何故スポーツのしすぎで、何故加齢によって、何故内臓の病気になるのかを考えた場合ひとつの答えが出てきます。

スポーツのしすぎでは同じ動作をすることによってよく使う筋肉が緊張してきます。

また、年をとると毎日同じ動作をしてきたためによく使う筋肉が緊張を起こします。

そうしますと体全体から見ますとよく使う筋肉が緊張することにより必ずゆがみが生じています。

体がゆがむと次第に内臓がストレスを感じさらには内臓病へと移行してまいります。

スポーツのやりすぎで体がゆがむ、加齢により体がゆがむ、体がゆがむことにより内臓の病気になる。この図式が現れてくるのではないのでしょうか。

このように考えると体のゆがみが膝痛の原因だと考えることが出来ます。もちろんスポーツをすると膝に負担がかかりますが同じスポーツをしていても膝が痛まず腰が痛んだり手首が痛んだりする人もいます。そう考えますと、体全体がゆがみ、たまたまその人は膝が痛くなり、また人によっては腰にきたり、手首にきたりするのではないのでしょうか。

では何故体がゆがむのでしょうか？

申し訳ありませんがサンプルはここまでです。

[膝の痛み解消プログラム](#)

<http://www.hizaitami.com/>

膝の痛み解消プログラムの内容の一部ご紹介・・・

「膝の痛みは膝だけの治療では良くなりません。真の原因について知る必要があります」

膝の治療ばかり行っても、根本的な膝の痛みの解消にはなっていません。
東洋医学理論から三起均整独自の新しい膝の痛み克服法が作られました。
運動療法などを用いて、自分で膝痛を取り除いていきますので、体にもこれからの生活にも非常に安心です。

「自然治癒力を最大限に発揮するためのプログラム」

体の歪みは様々な病気をもたらします。
三起均整の基本のプログラムを行なうことで、体の歪みを整え、血液の循環も良くしていきます。それにより人間本来が持つ自然な力で体に表れた症状を解消していきます。

「膝が痛い方の大半は大腿四頭筋がコワバっています」

膝の痛みの多くは、よく使う大腿四頭筋（太もも周辺）の緊張が問題です。
膝痛に大きく効果が現れる大腿四頭筋のこわばりの取り方を紹介します。

「色々な膝の痛みにも効果があります。それは膝痛みの最大原因がわかっているからです」

リウマチによる膝痛もラクになります。
馬足、O脚、X脚などももとの足の形により膝が痛む場合、ストレスが要因になっている場合などの対処法も教えます。

「膝に溜まった水を抜く方法」

膝に水が溜まると痛みを伴い、水を抜く治療にも痛みが伴います。

このプログラムの中では、東洋医学の理論を使って、痛みなく膝に溜まった水を抜く方法が含まれています。

「手術しかないという選択肢だけではありません」

手術をするしかないと言われても不安を拭えない方、手術をなんとか行いたくない方は、ぜひ手術の前に行ってみてください。手術を悩んでいたプロのアスリートの方も実践し、復帰された方もいらっしゃいます。

「筋肉をつける必要はありません。大事なのは・・・」

膝の痛みを抱えている方の質問には、足が弱ってきたのでどのようにしたら足に筋肉をつけることができますか？とおっしゃいます。

足に筋肉・筋力をつけることを目的とした運動などを行なう必要はありません。

一番大切なのは、体全体の柔軟性が増すこと、また膝の原因部分の筋肉をやわらげることでそのための方法をご紹介します。

「動画による“膝の痛みを自分で解消する方法”（約15分）」

動画を見ながら、同じ動作をするだけで良いので非常に簡単に行なえます。

膝が痛くて立つのが辛い方でも行える方法もあります。

などなど

[膝の痛み解消プログラム](http://www.hizaitami.com/)

<http://www.hizaitami.com/>