



ひざが痛くなる前に！ 今すぐできるチェックポイントの紹介

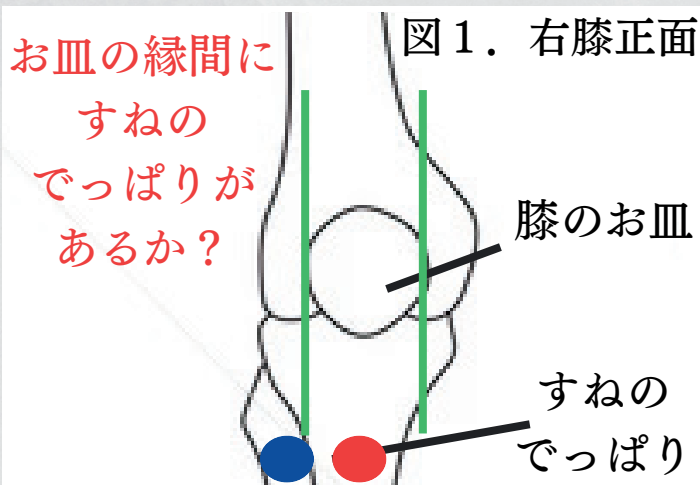


図1. 右膝正面

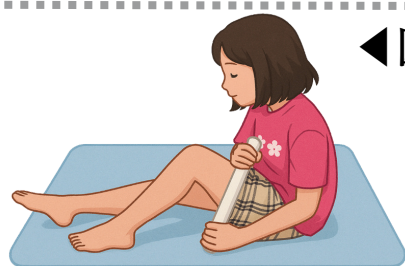


図2. マッサージ

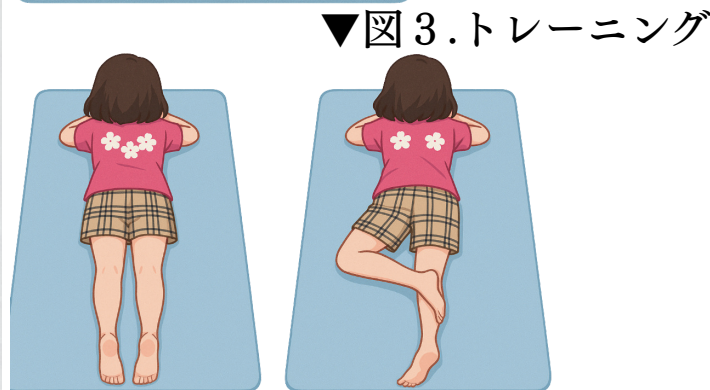


図3. トレーニング

膝ってどのように動くの？

膝関節は、太ももの骨（大腿骨）とすねの骨（脛骨）、そして膝のお皿（膝蓋骨）で構成されています。膝関節は「曲げる」と「伸ばす」の動きが中心です。しかし、実は曲げ伸ばしと合わせて「ねじれ」の動きも複合的に起こっているのです。このねじれの動きを専門用語で「スクリーホー ムムーブメント」と呼ばれています。

スクリーホー ムムーブメントとは？

膝をまっすぐに伸ばすとき、すねの骨が少しずつ外側に回転し、また、その逆に膝を曲げる時と き、すねの骨が少しずつ内側に回 転します。この「ねじれ」の動き の事を指しています。この動きが がうまく起こらないと、膝の安定 性が低下し、痛みや違和感の原因



チェックポイント！

になることがあります。特に変形性膝関節症の方では、この動きが減少する傾向があります。

図1を見てください。これは右の膝関節を正面から見たものです。膝の御皿の縁と縁の間にすねの でっぱりがあれば、ほとんど正常と考えてよいでしょう（赤丸）。一方で、膝関節の痛みや違和感がある方は、すねの でっぱりが外側へ偏位していることが多くあります（青丸）。

ストレッチと トレーニング

・図2は、太ももの外側のマッサージです。ラップの芯などを用いて、さすります。強さは痛みを感じるか感じない程度で行ってください。

・図3は、太もも裏側の内側の筋肉（内側ハムストリングス）のトレーニングです。両脚まっすぐの状態から、かかとを反対側のお尻の方向へ膝を曲げていきます。回数は無理のない程度に休憩を挟みながら行いましょう。（文・理学療法士 鈴木）