

慢性期の変形性膝関節症



歩行困難になる原因の1つに、膝の痛みがあります。
高齢の女性に多い症状ですが、慢性期であっても治療の余地は十分にあります。

その1 悪循環に陥る前に ~筋力アップがカギ~

膝が痛い → 歩くのが嫌になる → 筋力が低下する → 変形が進み痛みが増す
これが、悪循環のパターンです。

私たちの治療では、膝痛の原因を推察し、どのような補助をすれば歩きやすくなるのかを検証しながら施術を進めます。

たとえば、杖の種類や使い方を改善したり、家具の配置を変えて動線を改善するだけで、すぐ効果が出る場合があります。また、立ち上がり方・座り方・歩き方の姿勢を少し変えることで歩きやすくなる場合もあります。

こうして、歩きやすい環境を整えることで、歩く頻度や距離を増やし、膝周囲の筋力アップを図っていきます。

その2 変形徒手矯正術

さらに、膝の変形そのものを緩やかに矯正していく手技があります。

これを行うことで、身体に負担なく、変形を部分的に改善していくことができ、膝にかかる負担を軽くすることができます。

その3 鍼灸も有効な治療法の1つ

また、膝の痛みが強い場合、鍼灸も有効な治療法の1つです。

痛みのある局所に施術する方法もありますが、経絡（けいらく）治療という、身体全体のバランスを診て整えるという方法が有効です。

ぜひ一度、お試し下さい。

（文責：F・K）

