

膝の痛みについて

「階段を上ると膝が痛い」、「立ちしゃがみで膝が鳴る」等膝に関する悩みは尽きません。膝は歩いたり立ったりしている時に関節の中で最も頑張っている関節なのです。さてこのように毎日頑張ってくれている膝ですから「すり減ってしまうの？」となる方も多いと思います。膝は消耗品みたいなものであまりつかわないほうがよいのでしょうか？今回は膝特集です！！

①膝はあまり使わない方が良いは誤解です！

膝を作る骨や軟膏は生きた細胞の集まりである組織です。日々新しく生まれ変わっているのです。動かすことで新陳代謝が維持されていますから、動かさないと死ぬ細胞が生まれてくる細胞よりも多くなり、元も子も無くなってしまいます。

②階段で膝が痛むのは足首が原因かもしれません。

膝関節の痛みは他の部位に原因がある事が多く、階段で膝が痛む場合は足首が固いことが原因という事が非常に多いです。足首のストレッチやその周辺の筋肉をほぐすことで痛みが軽減されるかもしれません。

次回は膝特集第2弾となります。
お楽しみに！！

