

膝の痛みについて 第2弾

「膝関節は守りが弱い」

膝関節は肩関節や股関節と違い皮膚のすぐ下に骨という構造になっているため転んだりした際には擦りむいたり、怪我也多いのです。そんな膝を守るためには冷えから守る保温や、衝撃に対する緩衝が必要になります。

「強い力を生み出しますが、、、」

太もも(大腿骨)とすね(脛骨)という人体中最も長い2つの骨の間の軸である膝は、強い力を生み続けています。しかし、同時に強いストレスに曝される関節なのです。前後(屈伸)方向には強いですが、横方向にはたいへん弱い構造になっています。このストレスは歩くたびに繰り返され、靴の片減りなどが重なると膝の痛みにつながっていきます。

「靴の重要性」

ここまで説明させて頂いた膝についてですが、やはり痛みから守るには靴の選び方が重要です。1人1人で適した靴(どのような疾患があるか等)が違いますが、①足首がしっかりと固定できる②踵の部分が硬くしっかりしている。まずはこの2つが大事です。また早め早めに取り替えていく事も大事です。



さて、2弾にわたりご紹介した膝についてですが、いかがだったでしょうか？少しでも参考にして頂けたら嬉しいです。