

今回は、膝の痛みについて
解説していきたいと思います。

膝の痛みを訴えられる患者さんに対して
先生はどのようなアプローチをされていますか？

多くの先生が、大腿四頭筋に対する
アプローチをされているかと思います。

しかしながら、大腿四頭筋を緩める刺激を入れても
次回の来院時には、また硬さが戻っている
なんて事があるのではないのでしょうか。

そういった場合に
考えなければいけないのが

なぜ、また硬さが
戻ってしまっているのか？
というところですね。

ですが、その前に
膝の解剖を考えてみましょう。

聞いたことがあると思いますが
膝にはQアングル（角）と言われるものがあります。

Qアングルというのは
膝蓋骨の中心と脛骨粗面
膝蓋骨の中心と上前腸骨棘
この2つの線を結んだ、交点で出来る角度になってきます。

この角度の意義と言うのは
膝蓋骨のテンションが、
どのようにかかっているのかを見る時に使います。

この角度が大きくなってくると

膝蓋骨が外方に引っ張られるような力が
大きくなってくるんですね。

ですので、膝蓋骨が外方に変位していくのは
Qアングルがある影響で、勝手に働いてしまうんですね。

しかしながら
膝蓋骨が外方に変位してしまうのを
防止する機構が人には備わっています。

その機構の1つが、
内側広筋の斜走線維になります。

内側広筋の斜走線維が緊張することで
膝蓋骨が外方に変位するのを抑制しているんですね。

ということは、構造上、内側広筋の斜走線維は
もともと負担が、かかりやすいわけなんです。

そこで、話を戻して
なぜ、また硬さが戻ってしまうのか？

ということですが、上記のように
もともと負担がかかりやすいわけなのですが

更に、負担をかけやすくしてしまうのは
股関節屈筋群の腸腰筋などが

上手く働かなくなっていまい
機能低下を起こしてしまうことによって

大腿四頭筋の負荷が増えてしまう
ということですね。

ですので、大腿四頭筋はアプローチしているけど

股関節屈筋群にはアプローチ出来ていなかった
という先生は、視点を変えてアプローチしてみてください。