

膝痛がなかなか良くならないあなたへ——治療を続けても変わらない理由



今回は整形外科に行ってもリハビリをしてもなかなか治らない膝痛で悩んでいるあなた、それは確実に**あなたの歩き方が原因**です。今回はここに対して我々の独断の持論を提唱してあなたの膝がまた輝けるための根幹的なお話をお届けします。100人中100人の膝痛で悩んでいる人は膝を治すために「太ももの筋トレ、太もものストレッチ」。このような呪文を唱えているんですけど、どれだけこの呪文を大声で叫び続けても絶対に治りません。なぜなら**本当に必要なのは大腿骨の外旋だから**です。大腿骨の外旋を使った歩き、これは**“子供の時に無意識にできていた歩き方”**です。全人類、確実にこの歩き方で歩き出しています。もしこの歩き方でなくて生まれて1歳ぐらいの赤ちゃんがモデルみたいのに、足まっすぐ、通称膝ピン状態で歩いている赤ちゃんがいたら是非とも私に教えて下さい。本気でその子の家に行ってその子の目の前で「私が間違っていました！」と渾身の土下座をします。

少し脱線したので話を戻すと赤ちゃん子供の頃には当たり前になっていたのに

●大人になるにつれて胸を張って綺麗に歩かねばならない ●足はまっすぐに踵をついて歩かねばならない このような洗脳のごとく刷り込まれてきた情報によってあなたの膝は破壊されてきました。これをきっかけにあなたの脳内をブラッシュアップして一緒に膝を治せるための歩き方を身につけていきましょう！今まで体の構造を考えずにその場だけの対処療法ばかりを行って何が正しいのかわからない。このように思う気持ち、すごくわかります。ただ膝を治すっていうことに対しては、もっとシンプルに考えていきましょう。そこで初めて実際に膝痛での初診、初めて来られた方に毎回聞いている質問があって、**右の写真の中で膝関節はどこだと思えますか？**



私は全くふざけてません多くの方がこの膝関節すら知らずに、膝が痛いと呼び続けています。よくある答で、「**ここが膝**」という人がかなり多いです。

これは間違いで、**これはお皿の骨、解剖学的に言うと膝蓋骨（しつがいこつ）**です。正解は「**ここら辺が膝**」、このニュアンスが正解です。膝関節と言われているぐらいで関節とは2つ以上の骨が連結している部位のことを指します。正式には大腿骨と脛骨の連結しているこの空間部分を膝関節と言います。確認して欲しいのですが、何気なく一歩足を前に出した時にあなたの膝はつま先の位置と一緒にぐらゐ曲がっていますか？

外旋の動き 内旋の動き 今回身につけて欲しいのが「**外旋の歩き方**」。膝を痛める方の大半は**太ももが内側に向いていく、言い換えると大腿骨が内旋していき確実に膝を壊します**。その膝痛動作の中での代表格にあたる階段での上り下り、痛める動作の内旋がこのように膝の向きが内に向く上り方、膝の向きが内を向いてドスンとつく下り方。今回お伝える治すための外旋というのは**膝の向きが外に向く、足をまっすぐ伸ばして歩く、通称膝ピン歩き**。もし膝の内側がズキズキ痛い状態なら関節面ガリガリ削れ状態でレッドカード目前です。

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



数年前から、右足の付け根が痛み始め、段々ひどくなって、1年前の6月頃、歩行も困難な状態になりました。ペインクリニックに駆け込み、1年間、定期的にブロック注射をしてもらい、何とか歩いてはいましたが、痛みを抑えるだけでは、根本的に良くなる訳ではありませんでした。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



自分でもいろいろ、医療関係の本を読んだりして体操等していましたが、間違えたやり方をしていたらかえってよくないと悩んでいました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



歩行訓練と先生の調整だけで、2カ月経たずに回復出来ました。信じられない治りかたですが、非常に嬉しい事実でした。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



最初の問診と治療説明で、自分の考えていたこととびっくりだと思い、治療を始めました。出歩くことに**不安がなくなり、毎日楽しく過ごせることを感謝**しております。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



ホクホク美味しい無限じゃがいも

目安
20分



材料 2人前

- じゃがいも（計400g）・・・・・・・・・・3個
- 有塩バター・・・・・・・・・・20g
- ツナ油漬け・・・・・・・・・・70g
- (A) めんつゆ（2倍濃縮）・・・・大さじ3
- (A) 白いりごま・・・・・・・・大さじ1
- (A) すりおろしニンニク・・・・小さじ1
- 小ねぎ・・・・・・・・・・適量

今回は『じゃがいも』を使った簡単レシピをご紹介します。じゃがいもはエネルギー源となるデンプンを多く含みながら、**脂質が少なくヘルシーな野菜**です。ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくいので、調理後でもしっかり摂れるのが特徴です。このビタミンCは**風邪予防や肌の健康**に役立ちます。また、カリウムも多く含まれており、**体内の余分な塩分を排出してむくみの予防に効果的**です。栄養とおいしさを兼ね備えた、身近で優秀な野菜といえます。

1 じゃがいもは皮をむき、目を取り除いておく。ツナ油漬けは油を切る。

2



2 じゃがいもは一口大に切る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、やわらかくなるまで600wのレンジで7分ほど加熱する。

3



3 熱いうちに有塩バターを入れて、溶けるまで和える。ツナ油漬け、(A)を加えて味が馴染むまで和える。

4



4 器にもりつけて小ねぎを散らして完成♪