

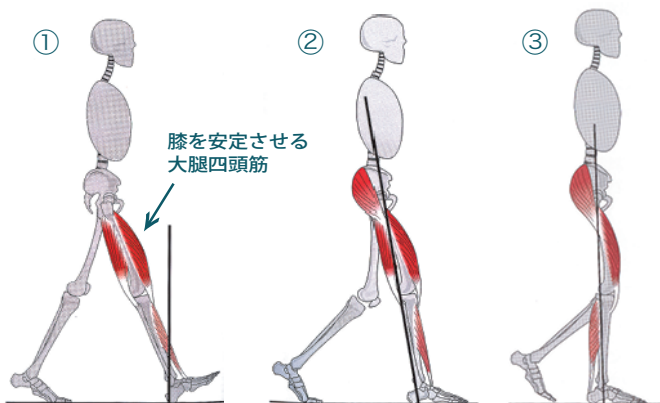
## 正しい歩き方で膝を支える筋肉を強化

しかし、それにしても変形性膝関節症に関しては、この悪循環に陥る前に対処することが大切なわけで、そのためには、膝に違和感があるなしにかかわらず、日頃から「膝」を意識し、膝関節を大切に扱うように心がける必要があります。

それは、まず第一に、膝関節を支える太腿の筋肉が衰えないようにするということ、そして第二には、膝関節に不均衡な負荷がかからないように脚のバランスに注意するということです。

筋肉は使わなければ衰えていきますから、何よりも日常的に使うことが大切ですが、前号で紹介した「靴を履いた正しい歩き方」の第一のポイント、「振り出した脚の膝をピンと伸ばす」(下図①)時に使う筋肉が太腿の筋肉です。

この筋肉の働きで「膝を伸ばして踵から着地」が可能になるのですが、さらにその後、背筋を伸ばした上体が脚の真上に移動するまでの間(下図①→②→③)、膝が曲がらないように維持し続け、体重を踵で受け止め続けることができるのもこの筋肉の働きのおかげです。



『観察による歩行分析』(キルステン・ゲッツ・ノイマン著)より

これは、「靴を履いた正しい歩き方」を実践すれば、一步毎に太腿の筋肉が使われ鍛えられているということです。

ということは、「正しい歩き方」をしようとしても膝が伸びにくいという人は、すでにこの筋肉が衰え始めているのかもしれない。

また、日本人に多く見られる、膝を曲げた前傾姿勢で、上体がすぐに膝より前へ移動する歩き方では、太腿の筋肉はほとんど使わずに済みますから、このような歩き方でのウォーキングでは、膝関節を支える筋肉の強化にはなりにくいでしょう。

変形性膝関節症の予防や改善のためには太腿の筋肉を鍛えるトレーニングが大切なのですが、筋肉の衰えを防ぐために、日々の一步一步を少し意識することにも心がけたいものです。

## 足底板や補正靴で脚のバランスを整える

そして、その日々の一步一步で注意したいのが、膝関節のためには特に大切な脚のバランスです。

変形性膝関節症が進行した結果、内側の軟骨が擦り減り、膝が傾きO脚になるケースは多いのですが、逆にO脚やX脚のために膝への負荷が不均衡になり、部分的な過大な負荷が軟骨の摩耗を促進することもあるようです。

膝を安定させ、関節への荷重の均衡を保つためには、太腿の筋力強化とともに、歩行時の脚のバランスが良好でなければなりません。O脚やX脚はもちろんのこと、脚にトラブルがない場合でも、踵骨が傾いたり、アーチが低下したりといった、足のトラブルによっても脚のバランスは崩れます。

そこで登場するのが足底板や補正靴ですが、私たちの提供する足底板や補正靴は、外反母趾、扁平足、踵骨棘、等々の個々のトラブルに対応するだけでなく、歩行時のバランスをできるだけ良い状態に保つ機能を有していることが最大の特徴です。

ですから、足底板や補正靴は、変形性膝関節症の発症後の痛みの軽減に効果を発揮する前に、日常的な膝への不均衡な荷重を是正することによって予防的効果が大きいことを強調したいと思います。

変形性膝関節症の予防、改善のためにも、足底板や補正靴で脚のバランスを整え、正しい歩き方を実践することをお勧めしたいのです。

エルデの足底板や補正靴を具合良く使って頂いている方でも、筋力低下や加齢による軟骨の擦り減りにより、膝の痛みが出ることがあります。

そんな時は、お作りした足底板や補正靴を再検討の上、お直しをさせて頂かねばなりません。

お直しの結果、「膝痛がなくなった」と喜んで頂いた方

### 太腿の筋肉を鍛えるエクササイズ

O脚改善にも効果あり!

内ももに枕をはさんでスクワット!

スクワットが辛い人はこちら

仰向けに寝て内ももに枕をはさんでつぶす

