

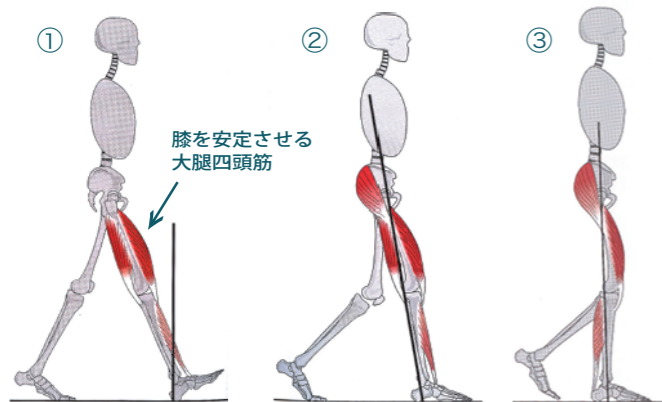
正しい歩き方で膝を支える筋肉を強化

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、一歩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ません。

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、日々の一歩一歩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、その日々の一歩一歩で注意したいのが、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、膝の痛みが出る場合があります。

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

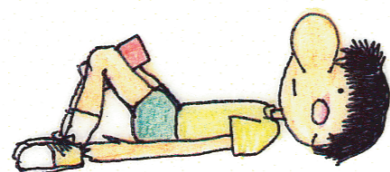
太腿の筋肉を鍛えるエクササイズ

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



『VOICE』(下條整形外科院内誌) vol.12 より

がたくさんいらっしゃいますので、ご紹介させていただきます。

Aさん 57歳女性

8年前に外反母趾で来店され、足底板を作製させて頂いた方です。

日常用とテニス用に2つ作製し、修理しながらずっと使って頂いておりましたが、今年3月、久しぶりにご来店頂きました。以前はなかった左の膝痛が3ヵ月前から出ており、整形外科で変形性膝関節症と診断されたとのこと。

左が若干O脚が強くなり、歩く様子を拝見すると膝が不安定になっておられましたので、使用中の足底板に膝のための機能を追加しました。しばらく試して頂いた結果、歩行が楽になり痛みも軽減したとのこと、もう一つの足底板もお直しさせて頂きました。

Bさん 67歳女性

10年前から外反母趾のために補正靴と足底板を使って頂いている方です。

以前から右の膝痛が時々出ておられましたので、右は途中で直しをしていましたが、今年3月のご来店時には、今度は左膝の痛みがひどくなられ、膝の曲がりも悪い状態でした。

再検討の結果、左にもO脚・膝痛を予防する機能をその場でお付けして試して頂いたところ、痛みの具合が違い「歩くのがとても楽！」とのことでしたので、2つの足底板ともお直しをさせて頂きました。

その後、5月末に頂いたお便りでは、「4月、5月と順調です」との嬉しいご報告を頂きました。



変形性膝関節症によるO脚

変形性膝関節症の大きな原因の一つが「筋力の低下」ですから、痛みの軽減のためには病院や治療院での炎症を抑える治療に加え、何とんでも筋力トレーニングが大切です。

膝痛のための足底板、補正靴は、そのトレーニングしなければいけない筋肉をなるべく使って歩くように、足のバランスを調整するので

また、O脚の強い方は、爪先が上がらなかつたり、体がふらついたりしやすいものですが、このバランスの調整によって、爪先が上がりやすく、ふらつきも少なくなって歩きやすくなるのです。

歩きやすくなった足底板や補正靴を使うことで歩行量が増え、それがまた筋力アップにつながり、「いつの間にか痛みがなくなった」ということも珍しくありません。

会員の皆様にお知らせしている「6ヵ月チェック」は、ご使用後の足の状態はもちろんのこと、脚や上体のバランスの変化等もチェックし、常にベストの状態歩いて頂けるようにアフターケアさせて頂くシステムです。

特に膝に問題が出ておられる方は、ぜひ再度のご来店をお勧めしたいと思います。

おたよりから

脳梗塞による片麻痺のため、4年前に靴と室内用の装具をお作りした74歳の女性のお客様からのお便りを紹介させていただきます。

麻痺のある足は歩行時に足底が緊張して外へ傾くので、足首をしっかり固定する装具と、これを付けて履いて頂く外用の靴をご提供しました。

ご遠方からのご来店でしたが、靴が完成するまでの何度かのお直しに、また、使用後の6ヵ月チェックにと、歩行器を押してお嬢様と一緒に何度もご来店頂きました。

少しでも楽に歩けるようになりたいとの積極的な姿勢をお持ちでしたので、細部にわたるお直しをさせて頂くこともでき、その結果、具合良く履いて頂ける靴と装具ができ上がり、喜んで頂くことができました。

熱心にお越し頂いていたのに、しばらくご連絡がありませんでしたので、どうされておられるかしらと思っておりまして、お便りをちょうだい致しました。

お客様の「歩きたい」という強いご希望が、私共の技術の向上にもつながっていきます。いろいろとありがとうございました。

どうぞ、これからも前向きな姿勢で進んで下さいますように！

桜が咲きました。
六ヵ月チェックのご案内ありがとうございました。
平成十七年十月、不全骨折と大腿骨骨折により療養
七ヵ月、今は家の中では歩行器と車イスで生活して
います。週一回デイ・ケアにも通っております。
エルデさんの靴で歩けたことが幸せでした。
大変お世話になり、ありがとうございます。
皆さんへ良い靴を作ってあげてください。
ご活躍をお祈り致します。