

膝・腰の痛みを悪化させない

 急性の痛みは“安静”、慢性の痛みは“動かす”が基本です

膝・腰が痛いという、すべからず“安静”にしようと思いがちですが、これは間違いです。確かに、急性の痛みは安静が大事ですが、慢性の痛みは動かすことが大事です。まずは、痛みが急性か慢性か見極めましょう。

急性の痛みの見極め方

①痛み始めてからの期間

痛みを感じ始めてからの期間はどれくらいでしょうか。おおむね1ヶ月以内であれば“急性の痛み”、1ヶ月を超えているようであれば“慢性の痛み”と判断します。

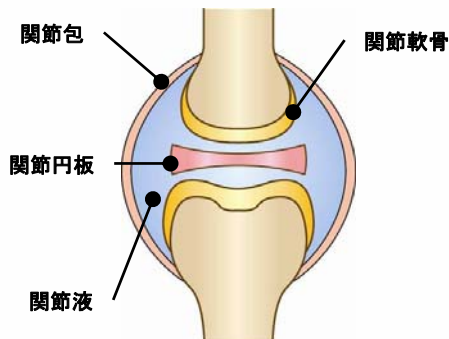
- ✓ あなたの痛みは1ヶ月以上続いていますか？
はい → 慢性の痛み → 運動をお勧めします。
いいえ → 急性の痛み → 安静をお勧めします。

②痛みの性質

慢性の痛みであっても、いったん痛み出すと何日も元に戻らないという場合は、運動の量を加減しましょう。

なぜ動かす必要があるのか

①関節の構造



関節は他の組織と違うところがあります。それは、血管が少ないことです。血液の代わりに、関節液が関節の栄養を保っているのです。ですから、動かなくなると関節液が細部まで回らなくなってしまいます。隅々まで栄養を行き渡らせるためには、動かすことがとても大切なのです。

✓ **運動は関節の心臓！**

関節に栄養を行き渡らせる運動



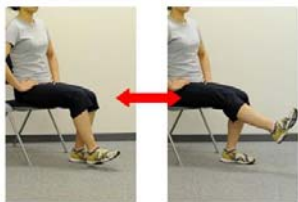
関節に栄養を行き渡らせるためには、必ずしも筋トレのような運動を必要としているわけではありません。草津温泉の湯もみのように、リズミカルにゆったりと関節を動かしてあげるといいのです。

足踏み



足踏みで膝関節に関節液を回します。はじめは小さく、なれてきたら大きくあげるようにすると、隅々まで関節液が行き渡ります。

膝の屈伸



膝にはもう一つ関節があります。それは、膝蓋骨(膝のお皿)と大腿骨の間の関節です。膝を伸ばす運動は、膝蓋骨と大腿骨の動きをよくします。

おしり歩き



腰の関節は、いすに座った状態でお尻で前後に移動する運動が効果的です。最初に、できるだけよい姿勢を保って、その姿勢を崩さないようにしながら、前後に移動すると効果的です。

リズミカルに50回くらいを目安にして実施します。関節液が関節に回ることをイメージしながら、一日に数回実施するといいでしょう。

