

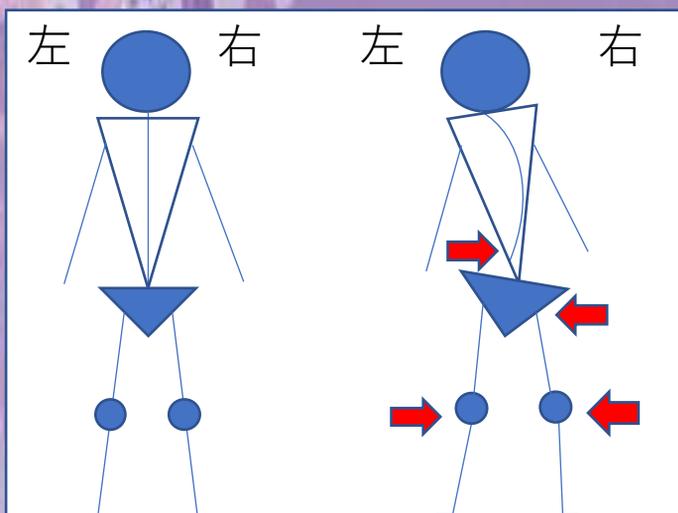


かたの通信

今回のテーマ

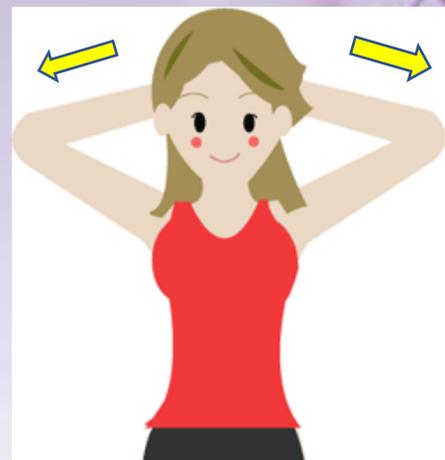
「～からだの傾きと関節の痛み～」

体の傾きが身体に及ぼす影響は想像よりも大きく、関節の痛みとして出現します。体が傾くとは、左右への曲がりだけでなく、前後・ねじれも含まれます。下図は、理想的な姿勢と傾いた姿勢です。この図から



わかるように、右の絵は上半身が骨盤は右に倒れています。では、この姿勢でウォーキングをたくさん行うとどうなるでしょう。矢印のさす、腰や股関節・膝に大きな負担がかかり、痛みに繋がるのが容易に予想されます。つまり、痛みの原因が患部にあるのではなく、体の傾きにあることが少なくありません。

そのため、ご自身の体がどの方向に傾いているかを知ることが必要になります。しかし、ご自身で把握するのは簡単ではありません。そこで、右図のように両手を頭の後ろにまわし体を左右に倒したり、ひねったりして左右差を確認しましょう。硬さがあり突っ張りを感じるほうに傾いているかもしれません。また、鏡で姿勢を確認したり、客観的に見てもらうことも良いでしょう。もともと腰痛のある方は十分に注意して行ってください。健康に長く体を動かせるよう、ご自身の体について知り、予防に努めましょう。



かたの整形外科クリニック
理学療法士 川口