



## 今回のテーマ

### 「膝の痛み～膝蓋下脂肪体～」

膝蓋下脂肪体(しつがいかしぼうたい)とは、膝のお皿の真下に位置

し、伸びたり縮んだりして膝の曲げ伸ばしを円滑にする作用がある

脂肪のことをさします。膝の痛みを引き起こす組織の中で最も

割合を占める部位になります。この組織は、お皿の下のみでは

なく膝関節の隙間にも位置しているため、膝関節に捻じれる力や

急激な圧縮力がかかることで炎症を起こし硬くなって膝の痛みを引き

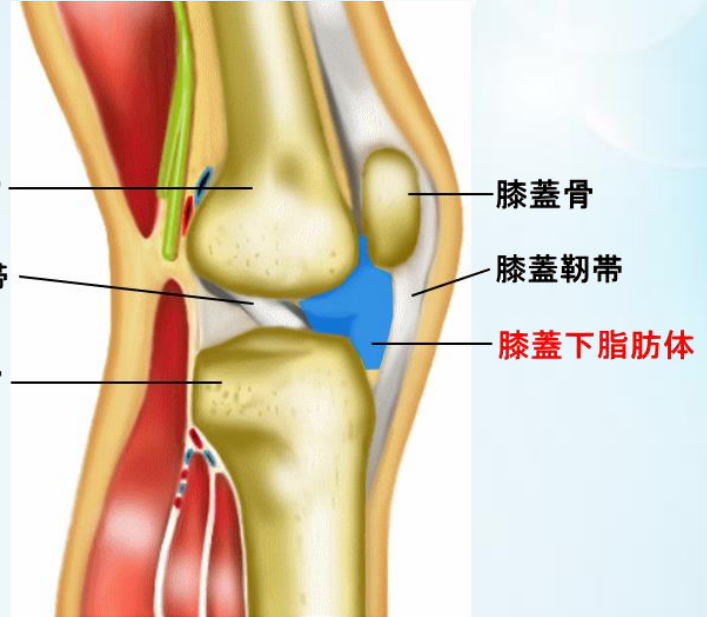
起こします。特に、捻じれる力は

足首の硬さや股関節の硬さで容易に発生し、膝の前側に痛みを発する特徴を有しています。変形性膝関節症と診断された方の膝の痛みは、

ほぼこの膝蓋下脂肪体の痛みを伴っています。この組織の硬さが重症になると、膝の曲げ伸ばしを十分にできなくなってしまうため、膝を曲げたままの歩き方になってしまいます。

すると、筋肉が必要以上に働くため疲れやすく、関節にも余分な圧縮力や捻じれる力が助長され悪循環に陥ります。

これを防ぐには、事前に脂肪体の状態をチェックしておくことが重要です。



① 押して痛みを確認



② 中央へ集めるように脂肪体をマッサージ



④ お皿を上下へ動かして脂肪体のスペースをつくる



膝蓋下脂肪体のケアは比較的簡単に行えますので、膝の前側に痛みを感じる方は一度確認してみてください。