

かたの通信

2021.7.1
Vol.36

今回のテーマ

「～膝関節伸展制限～」

前回に引き続き、膝関節についてお話します。膝の痛みがある方によく感じられるのが、膝が伸びないこと（**伸展制限**）です。

膝関節伸展制限は、膝の痛みを抱える方の多くが陥りやすい問題です。どの関節においても、伸びきらない・曲がりきらないという状態は、筋肉が働きづらく関節周囲の靭帯や腱の伸張性低下を引き起こします。この状態でのトレーニングは、かえって痛みを助長する結果となります。太ももの筋肉を鍛えているのにも関わらずなかなか痛みがとれないという方は、膝が伸びきらないことが原因となっている可能性があります。

膝関節伸展制限の原因はさまざまですが、最も多い原因は、前回紹介させていただいた「**膝蓋下脂肪体の硬さ**」と「**ハムストリングスと腓腹筋の重なる箇所が固まってしまう**」ことです。膝蓋下脂肪体においては前回のvol.35をご覧ください。ハムストリングスと腓腹筋は、**膝の後ろ側**で重なり合う箇所があります。この

部位の重なりは、姿勢の崩れや外傷によって膝を伸ばす機会が減少してくると、**筋肉同士が滑走せず固まってしまいます**。更に、痛みを感じるまで気づきにくいという点もあります。そのため、この状態で歩き続けると**膝関節周囲の筋肉の疲労と靭帯・腱の伸張性低下を起こし痛みを出します**。

しかし、一度固まってしまうと、ほぐすことで再び滑走性が戻り膝も伸びるようになります。画像の4点を押してみても痛みがあるかを確認してみましょう。痛みのある箇所が固まっている部位であるため、膝の曲げ伸ばしを繰り返しながら痛む部位を押して左右にズラすようにほぐします。この手順で膝が伸びるようになった場合は、日ごろからその部位を確認しておくことで膝の伸びやすさと痛みの予防が可能になります。

