

中川接骨院だより

2022年 10月1日発行 第212

関節にたまる「水」の正体とは？

「膝に水がたまった」という話はよく聞きますが、なぜそんなところに水がたまるのでしょうか。

水といっても、関節にたまるのは体液の一種。関節の骨と骨の間には、「関節液」という体液があって、空間を満たしています。関節液の成分は、血液から染み出た血しょうにヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸などが溶けたもので、骨と骨がこすれあうのを防ぐ潤滑油の役割を果たしています。また、軟骨の栄養分をはじめとして関節の各部位に必要な物質を供給する働きもあります。



健康な状態では、関節液は1～数ミリリットルとごく少量に保たれています。関節液を分泌しているのは滑膜という組織です。滑膜は関節のメンテナンス役で、古くなった関節液を吸収して代わりに新しいものを分泌するほか、損傷が起こった部分を覆って組織を修復したりもします。しかし滑膜自身が炎症を起こすと、滑膜の毛細血管から浸出する血しょうの量が増え、古い関節液も吸収できなくなるので、関節液の総量がどんどん増えてしまいます。血しょう成分だけが増えるので、増えた関節液は粘りが薄く水っぽくなります。さらに、白血球なども混じるので、潤滑油や栄養補給といった本来の役割を十分に果たせなくなります。これが、関節に水がたまった状態です。

滑膜が炎症を起こす原因はいろいろ考えられます。細菌感染で炎症が起こることもありますし、リウマチのような病気が原因のことも、ケガや老化によって脱落した軟骨が滑膜を刺激することもあります。

過剰な関節液は注射などで抜く方法がありますが、同時に滑膜の炎症と、炎症の原因となったケガや病気を治さないと、またすぐにたまってしまいます。スポーツ選手や高齢者で再発が多いのはこのためです

「人体の不思議」博学こだわり倶楽部から引用

中央に漢字一字を入れて二字熟語を4つ完成させましょう！



当院での症例 両膝の痛み(ジャンパー膝)

高岡市在中 17歳 女性

【問診】

一ヶ月前より学校の部活(バスケットボール)でジャンプの反復運動で痛み発生。整形外科で安静を指示され運動痛消失その後、運動再開で疼痛再発し整形外科より紹介され来院

【検査・テスト】

左右の膝蓋骨を上方へ圧迫で疼痛著明、左右大腿四頭筋腱の圧痛、膝関節屈曲運動痛、左右大腿四頭筋力の低下、右大腿部後の筋力の低下、腸骨後方変位、左右仙腸関節の圧痛あり

【施術】

初日 ブロックを使用し腸骨の後方変位を矯正し大腿部後の筋力を回復し、左右仙腸関節を圧着、仰臥位で大腿四頭筋の筋と筋の間を両拇指で開くように膜をリリース、腹臥位で大腿四頭筋をストレッチ



二回目(3日後)前回と同様な治療

運動痛は5→1に改善

テーピングを貼付し治療終了

経過良好にて治癒

【考察】

ジャンパー膝(大腿四頭筋腱炎)はバレーボール、バスケットボール、ハンドボールなどジャンプをするスポーツ種目で多くは成長期以降(15歳以上)に発症します。膝を伸ばす運動は骨盤から出ている大腿四頭筋→膝のお皿(膝蓋骨)→膝蓋腱(靭帯)→脛骨粗面と力が伝わっていき、ジャンプやダッシュなどによる膝関節の屈伸動作を頻繁に、かつ長時間にわたって行なったために、膝蓋靭帯の付着部分に炎症が発生し、運動時に痛みを感じるようになります。

原因として考えられるのは成長期に、骨の成長に対して筋肉の成長が追いつかず、筋肉が硬い状態を招いた結果、そのストレスが末梢の膝蓋骨周辺に蓄積するために起こる慢性・疲労性障害です。

※ 事早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には**カイロ治療**が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査) 2,200円

治療料 4,400円

回数券 [5回券] 21,000円

回数券 [10回券] 36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

編集後記

先日、数年ぶりに勉強会がありました。コロナ感染予防により何回も中止になったのが原因です。

勉強会の内容は個々の関節の三次元的な動きと触診、筋肉の起始と停止、付着部をお互いに確認しながら、修正し復習を兼ねた基礎的なものですが、治療技術以上に大切な事なのです。歳とともに忘れてしまうことも多く、久しぶりに参加した勉強会は大変有意義でした。更に、お互い問題点を出し合い「痛み」の原因は何なのか、様々な事を考え探ることは自分自身を成長させてくれます。原因が「なるほど、そーだったのか」と理解できた時が、一番の面白みだと思います.....(^^)

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00分 午後3時30分頃～午後7時

土曜日 午前8時30分～午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前

自由診療 随時受付 TEL26-5755

二字熟語答えは“門”(こうもん、はもん、もんげん、かどまつ)“親”(こんしん、さとおや、しんみ、おやぶん)でした

