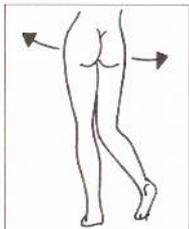


# 中川接骨院だより

2024年 9月1日発行 第235号

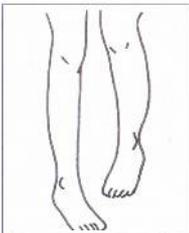


## 歩き方の悪いクセ



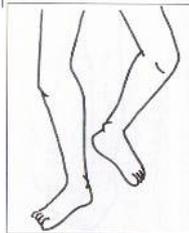
### スイング歩行

片足に体重が乗る時に、臀部の横の筋肉の力を抜いて骨盤を傾け、お尻を振るようして歩きます。エネルギー消費量の大きな不経済な歩き方になります。いわゆるモーター・ワークというものです。もし、左右の振れが違う場合は、臀部の横の筋肉の低下、骨盤の障害、股関節の障害などが疑われます。



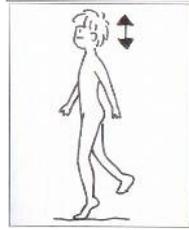
### 内股歩行

爪先を内側に向けたまま歩きます。女の子に多い歩き癖です。爪先の外側で蹴るために、爪先の外側とかかとの内側が減ります。脚を前に振り出すときに外側から回すようにあおる歩き方になります。そのために、走ったりすると爪先が反対側のくるぶしに当たり、引っかかって転ぶことがあります。爪先が下がっているために、捻挫をしやすいこともあります。



### がに股歩行

爪先が、外を向いたまま歩きます。体重がかかとの外側から極端に内側に移って、親指の内側で蹴ります。そのため、親指にタコができたり扁平足になったりします。扁平足になると、衝撃を吸収できないために筋肉が緊張をおこし、長く歩くと疲れます。また蹴ったときに力が脚に伝わりにくいので、走る速度が遅くなります。



### かかと浮かせ歩行

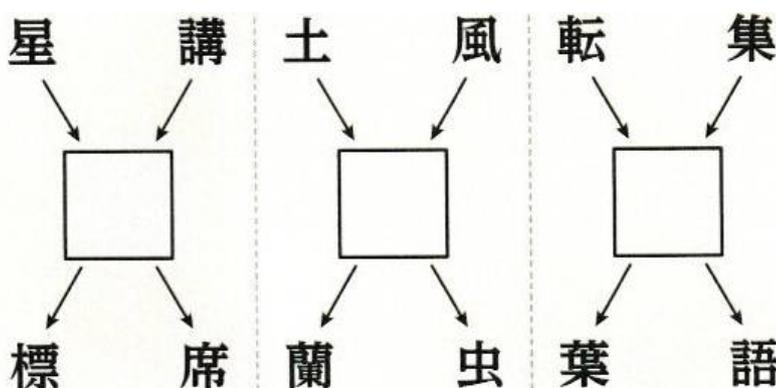
かかとを着くとすぐにかかとを上げて、爪先で立つように歩きます。身体が上下に揺れて、弾むように歩きます。かかとを上げるには、ふくらはぎの筋肉が働くこととなりますので、ふくらはぎの筋肉が、疲労を起こして筋肉が硬くなります。同時に、腿の前側の筋肉も余分に働きますので、硬くなります。そのために足首の動きや股関節の動きが硬くなります。



### とぼとぼ歩行

顎が少し前に出て、肩を落として背中を丸め、股関節と膝関節を曲げて重心を低くして歩きます。足のけりが弱く、足を置くように歩きます。お年寄りのような歩き方です。姿勢が悪いので、背骨のS字カーブを作ることができません。蹴る勢いが無いために足を前に出すのに腿を上げる筋肉を使います。前に進む力の効率が悪いので、長く歩くと腰が痛くなります。

## 矢印の方向に読むと熟語になります



漢字一字を入れてください

読み方も大切です

## 当院での症例 左第五指関節捻挫(マレットフィンガー)

### 【問診】

高岡市在中 42歳 女性

### 【問診】

自宅の居間ドアにぶつけ負傷 受傷して10日目に来院

### 【検査・テスト】

左第五指遠位指節間関節の圧痛と腫脹、マレット指変形、皮下溢血あり剥離骨折、又は伸筋腱断裂の疑い有り。

### 【施術】

受傷後10日間経過していたのと、手術の必要性を説明した後、患者さんは保存的治療を希望した為、アルミ副子とレナサーモを併用し固定具を装着しました

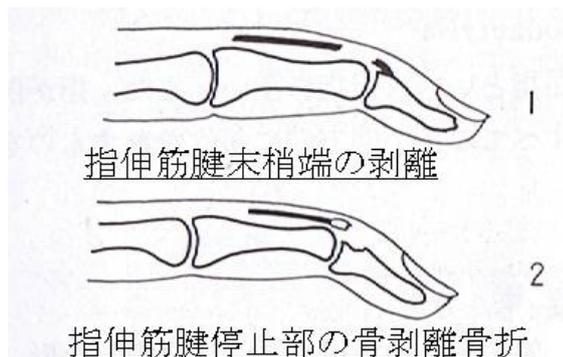
### 【考察】

マレットフィンガー(槌指)いわゆる「突き指」でよく起こるケガです。DIP関節(指の先の関節)が曲がったままでのびなくなってしまった状態

#### 原因

1. 末節骨に付着している伸筋腱が切れてしまった場合
2. 末節骨が骨折し付着した伸筋腱とともにはがれた状態があります。

前者は保存的治療が可能ですが、後者は観血的手術が必要となることが多いのです。



## 接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆入院しなくても治療可能 ☆毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆親切、丁寧、治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

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

今年お盆休み前半は、今年誕生した長男の女の子双子と長女の男の子それと次男の女の子合計4人の孫を交えて家族13人での初めての食事会をしました。4人の孫をベビーマットに並べると、僅か数か月違いの誕生でも体重差は約1kgあり大中小と階段状に揃うと可愛い限りで、成長の過程がよく分かります。後半にお墓参りと納涼祭で一日を過ごしました。後半は台風と地震の影響で一泊泊まりと遠出は控えて、昨年も訪れたことがある那谷寺へ妻と行ってきました。拝観料が1000円に値上がりしていたのに驚きました。ここにも物価高が影響しているのかな.....甲子園に出場している富山商業高校の試合の様子をテレビで観ながら蕎麦を食べて帰路に着く平凡なお盆休みでした。....(^^)/



### 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00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

熟語の答え

