

前回のつづき、関節が痛む原因② 筋肉による影響

「**関節が痛む原因**(骨折を除く)」は主に関節周囲の筋肉と関節包の炎症や歪みによる関連痛です。

前回は関節包について書きました。今回は、筋肉が関節にどう影響するのか書きますね。

筋肉がどうして関節に負担がかかるのか？

図を使って説明します。

右図の「A」という筋肉は大殿筋と大腿筋膜張筋です。

「B」はハムSTRING筋の一部を書いています。

股関節を動かす筋肉は他にもいっぱいありますが、いっぱい書くとわかりにくくなるのではぶきます。

股関節の影響を説明する前に、筋肉が凝るという意味がどういう事かを先に説明しますね。

「**筋肉の凝りとは？**」

筋肉が凝るとは筋肉の繊維が短くなって硬くなるという事です。

わかりやすく説明すると、拳を力強く握ったら腕が硬くなりますよね？

その腕が硬くなった状態と似たような状況になっています。

図を使って説明します。

筋肉が凝ると「A」の筋肉が骨に付く部分、図では「あ」と「い」の部分。

この「あ」と「い」の距離が短くなります。

話を戻し、「**筋肉が股関節に与える影響は？**」

筋肉が凝って「A」の筋肉が短くなると関節軟骨が必要以上に押しつぶされます。(右下図)

関節の潤滑液が正常に循環するには関節に圧迫と開放が交互に繰り返されてきれいに保たれます。

異常に筋肉が凝り、繊維が短くなると関節軟骨は押しつぶされっぱなしです。そうするとうまく潤滑液が循環できず、関節に栄養がまわらなくなり、炎症を起こしやすい状況になります。

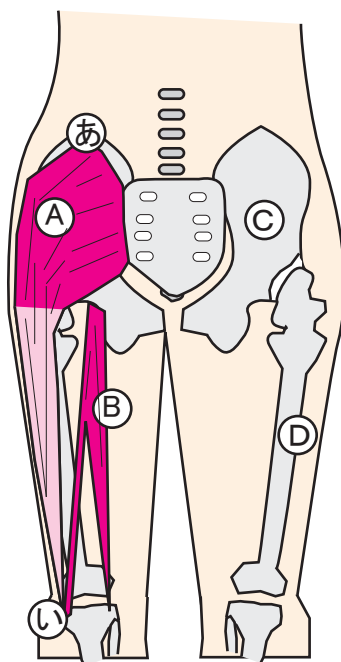
病院で関節の液を入れ替えただけしても意味があまりないという話を聞くのはこういう理由からです。潤滑液を入れる事で関節軟骨の炎症を抑えていきますが、それ以外のこのような原因も一緒に良くしていかないと、また関節軟骨に負担がかかって炎症を起こし潤滑液が悪くなりやすいのです。

注意: 関節の潤滑液を抜いたり、入れたりするのが意味がないという事ではありません。悪い潤滑液を抜くことは必要です。

こういう事から筋肉の影響で関節に痛みが出る理由です。

促身健美の体の調整は、このような関節への圧迫を和らげる事も考慮しながら調整しています。

例: 股関節



例: 股関節

