

Vol.89

院長 関の

Face to Face



2015年 11月 1日発行

関節はどこも大切です。ツボも関節の周りに沢山あります。人体の中で最も大きな関節「股関節」は中でも大変重要な関節です。股関節から上の荷重を引き受ける荷重関節でもありません。しかし、特別痛むことがなければ、あまり気にしない方がほとんどではないでしょうか。ところが股関節はどんどん硬くなり、変形も出ます。老人に多い骨折部位のひとつでもあります。

股関節は「くい」と建物を繋ぐ場所？ 左右差があると傾くかも...！



腰が痛い、膝が痛い、よくつまずく、代謝が悪い、背が縮んできた、靴のかかとの外側ばかり減る、O脚だ、姿勢が悪い、歩くのが遅くなった：これらは「股関節」と深く関わっています。

私は腰痛を訴えてこられた患者さんの治療では、必ず股関節の動きや形状を確認します。するとほとんどの方に股関節の動きや形状に

左右差があります。股関節に左右差(歪み)があるとその上の仙骨や腰椎が当然傾きます。すると神経が圧迫されて腰痛につながることもあるのです。股関節部は左右対称で正しく等しく、上からの荷重を受けている必要があります。

あなたの股関節はどうなっているでしょうか。股関節のストレッチは毎日すること、鏡に映る脚の形、寝そべった時の足の開きなどを見て左右対称か、ご自分で調べてみてください。ご不安がありましたら是非ご相談ください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to faceは、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です