

健康アドバイス



股関節の痛みにお悩みのあなたへ

変形性股関節症の症状

変形性股関節症は股関節の骨の変形により、太ももの付け根や股関節に強い痛みを感じたり、動かすににくい状態になっている疾患のことをいいます。

変形性股関節症の症状には歩いたり立ち上がる時の痛み、体重をかけたり動き出しの痛みが特徴です。

また、ロッキングといって、一定以上動かない状態になってしまう症状が出てきます。

他にも、おしりや膝の上の痛み、動きの制限、筋力が弱くなってしまったりと、日常生活に大きな支障をきたします。

変形性股関節症の原因

原因は大きく分けて2つあり、一次性という明らかな原因がないものは関節軟骨の老化によるものと考えられています。もう一つは二次性といわれ、^{きゅうがい}臼蓋形成不全などのケガや病気によるものです。原因の大半は二次性で、女性に多いという特徴もあります。

股関節手術をすべきかどうかの判断基準

- 左右の脚長差に4cmほど左右差が出てきた方
- 太ももの周径に4cmほど左右差が出てきた方
- 立位の時、膝が17cm以上上がらなくなってきた方
(17cmとは一般的な階段の高さ)
- 足が肩幅より開かなくなってきた方
- 正座の姿勢の状態でお辞儀ができなくなってきた方
- 杖をついても15分以上歩けなくなった方

股関節痛の本当の原因

痛みの原因が股関節であっても、必ずしも股関節に痛みが生じるというわけではありません。

股関節の周囲には神経が走っているため、「関節痛」として太ももや膝に痛みを感じる場合があります。

また、腰は悪くないのにレントゲン画像だけを見て神経痛としてとらえられてしまうことも少なくありません。

このような場合、その後の治療は太ももや膝、腰が中心となってしまうため、肝心の股関節の治療に結びつかず、いつまで経っても一向に良くならないという結果になってしまうことがあるのです。

逆に、腰の状態が悪い人や足の血行が悪い人の中には股関節周囲の痛みや痺れを訴える人もいますので、まずは痛みの本当の原因を正しく突き止め、他の疾患と鑑別することが大切です。

股関節を自分で改善する体操

【やり方】

- ① 仰向けで寝ます。 ② 両足を肩幅に開きます。
- ③ 片方の足のつま先を内側、外側に交互に30回振ります。
- ④ 反対側も同様に行います。

【ポイント】

- 1日2回行ってください。
- 筋トレではないのでリラックスして行ってください。
- たくさんやっても逆効果、必ず回数を守って行ってください。

※体操を行い、痛みが出る場合はすぐに中止してください。



かとう鍼灸接骨院
新潟市西区平島2-13-11
☎025-231-6707
加藤 雄太