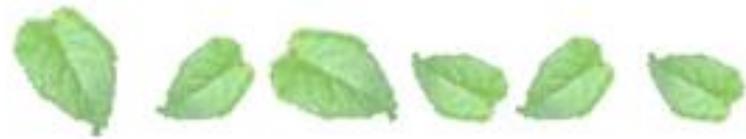


足首捻挫の問題改善 悩み相談編



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 肩や腰の張りを足首捻挫の対策をすることで改善..	4
2 : 足首捻挫骨折をダンスの本番前に、鍼灸で改善できる か?	9
3 : 両足の内くるぶしの痛みが異常なし?	17
4 : 氷で滑って太ももから足首まで痛む.....	25
5 : ハンドボールで相手選手の足を踏んでしまい...?	30
6 : 足首捻挫をキネシオテープとサポーターで早期改善 を!!	39
7 : ビーチバレーで足首捻挫してから様々な痛みそして 癌?	44
8 : 足首の捻挫が癖になっている場合の予防と改善...	54
9 : ゴルフ中に痛めた右足首の捻挫から両足首両股関節に まで痛みが	59
10 : 右脛の骨折?そして、足首の痛みと腫れの改善策と は?	68

❖ 1 : 肩や腰の張りを足首捻挫の対策をすることで改善

今回は、患者さんからの経過報告です。

内容は、

—— ここから ——

昨日は寝るまで何となく胃が痛いような張っているような感じがして、久々に胃が自己主張している感じがしました。

今日はすっきりしていて 痛みもありません。

なるべく押さないようにします。

初めて胃と肝臓が強くないということを知って驚きましたが、これからは、もっと気を付けていこうと思います。

ありがとうございました。

ところで、今日友達とお茶していた時(コーヒーではなく、氷抜きでオレンジジュースにしました (笑))、加圧トレーニングの話題になりました。

その友達曰く、若返りと代謝アップにいい!!とのことで力説していましたが、効果のあるものでしょうか。

他に筋力アップに何かいい方法がありますか？

昨日、筋力アップという話題が出たことも手伝って、加圧に興味を持ってしまったのですが、最近何がいいのかよく

わからず悩みます。

もしお時間があれば、ご教示頂けると嬉しいです!!

(もちろん、次回の予約の時でもけっこうです。。)

よろしくお願い致します。

—— ここまで ——

この方は、肩と腰の張りがあって、歪みも気になるということ
ことで来院。

その時に、原因として昔、足首を捻挫したところが、治っ
ていないということがありました。

そこで、青竹踏みを自宅でやってもらうようにしました。

そして、上記の内容は、その 1 ヶ月後、再来院の翌日にいただいたメールです。

実は、この 2 回目の来院時には、症状が一転。

前回の症状は全てなくなり、足首の捻挫の影響もかなり軽減していました。

このつらさがなくなった影響か、2 年前から、みぞおちの部分が冷えていて、押すと痛いという症状を思い出したという。

そのため、こちらをメインとして治療をすることになりました。

触診から、胃と肝臓の問題。

そして、問診から、

1. のど風邪が多い
2. 酒が飲めない
3. 視力が非常に悪い
4. コーヒーを過剰に飲んでいた時期がある

などの問題があることから、触診通り、胃と肝臓の治療が必要ということになりました。

そこで、今回は、前回と打って変わって、胃と肝臓に焦点を絞って治療を行うことになりました。

❖ 2：足首捻挫骨折をダンスの本番前に、 鍼灸で改善できるか？

スポーツの大会や、何かの本番前に、怪我や病気で休まなければならない状況って、経験したことがありますか？

私は、野球やアメリカンフットボールをしてきましたので、
何度となく経験してきました。

今回は、ダンスの本番を控えた方からの悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

ダンスのリハーサル中に足首捻挫骨折

二週間後に本番が控えています

鍼灸治療で何とか本番を乗り切れることは可能でしょうか？

降板するしかないのでしょうか？

————— ここまで —————

この度は、悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
す。

感謝しています。

さて、ダンスの本番前に、足首の捻挫骨折をしてしまった
ということです。

そして、鍼灸で何とかなるか？

という相談内容ですが、残念ながら、降板するしかありません。

もし、”この本番が、一生の中で、最後の晴れ舞台”という
ことであれば、何とか、踊れるようにすることも可能かもしれ
ません。

けれど、代償として、一生涯足首の痛み、そこから派生す
る、様々な症状と闘わなければならなくなるでしょう。

なぜなら、

骨折した骨は、2週間ではくっつかない

からです。

しかし、仮骨はできているはずなので、足首をしっかり固定すれば、踊れなくはないです。(踊りの種類にもよりますが)

ただし、衝撃によっては、再度、ダンス中に骨折する可能性が高いです。

そして、曲がってつながってしまう可能性もあります。

そう、骨が曲がってつながってしまうんです。

見た目にもいびつな形に！！

これを、一生我慢できますか？

非常に残念ですが、骨折の場合、最低でも 1 カ月は骨に刺激を加えないことが重要なんです。

整形外科では、短くとも 1 カ月半は安静を言い渡されているはずですよ。

特に、ダンスのような、飛んだり、片足で立ったり、する場合。

捻挫骨折している側で、飛んだり立ったりすることは、基本的に不可能ですよ。

強力な鎮痛剤を打てば、痛みは消えるかもしれません。

けれど、再骨折の可能性は極めて高いと言えるでしょう。

危険を承知で、ダンスをできるようにする唯一の方法は、

手術

だけです。

プレートなどで、足首を固定してしまえば、後は痛みとの闘いだけなので、気合で踊れるかもしれません。

しかし、このような無理難題を承知してくれる医師を探すことも大変ですし、手術しても100%踊れるようになる保証はありません。

どのような手立てを考えても、2週間後に踊ることは、不可能と考えるしかありません。

これまで、本番に向けて、準備をしっかりと行ってきたと思いますので、こんなタイミングで降板を、決意するなんて、非常につらい決断でしょうが、次回その分の踊りを披露できるようにしてください。

おそらく、それが一番良い選択肢だと思います。

捻挫骨折した足首は、一生涯あなたの弱点となって付きまといま

骨折や捻挫が治ったと言われても、安心することなく、足首周りの柔軟性や筋力強化を心がけてください。

これをおろそかにすると、怪我が完治したはずなのに、以前のようには踊れなくなる可能性が高まります。

足首は、それほど重要なパーツなんです。

ですので、これ以上傷めつけるのは考えず、今後、強い足首を作り上げることに集中してください。

いい加減なアドバイスに聞こえるかもしれませんが、私の経験と知識から考えられる、最善の決断を書いてみました。

またのご利用をお待ちしています。

❖ 3 : 両足の内くるぶしの痛みが異常なし？

両足首が捻挫でもないのに痛みが出ている。

そして、痛みの激しく出るタイミングも認識している。

けれど、病院では、異常なし。

こんな悩み相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

70歳男性・肉体労働・耳が遠い・冷えあり・性格は長続

きしない

昨年9月頃より両足の内くるぶしの周りが痛む。

押さえると心地よかったり ひどく痛い時もある。

朝、歩き始めや長時間同じ姿勢をすると痛みが増す。

少し歩く・暖めると痛みが少しやわらぐ。

レントゲン像には異常なし。

5箇所くらい病院を転々とするが全く変わりなし。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、今回の症状（足の痛み）ですが、原因は、簡単に言うとうと、足の使いすぎだと思います。

なぜ、そう思うか？

まずは、年齢と職業。

肉体労働で現在 70 歳となれば、かなり体力を消耗していることが伺えます。

さらに、耳が遠いというのは、東洋医学では、腎の障害と捉えます。

腎は下半身を表すこともあり、下半身が弱くなってきた（肉体労働で消耗した）結果、腎の障害を表すように、耳が遠くなったという症状が出てきたと捉えられます。

しかも、冷えがある。

これは、血液が流れにくくなっている証拠。

血液は、筋肉で流すものですので、筋肉が機能していないと言えます。

また、くるぶしの周りは、非常に血行障害を起こしやすい場所です。

そして、歩き始めに痛みが出るというのは、冷えて固まった筋肉を、急に動かしたときの症状。

さらに、長時間同じ姿勢をすると痛みが増す。

また、少し歩く・暖めると痛みが少しやわらぐ。

と、ある通り、長時間同じ姿勢を続けているときに、筋肉の柔軟性がない場合には、血液が流れにくく、冷えた状態を作ります。

冷えは痛みを作ります。

ですので、温めたり、少し歩いて筋肉が動き、血液が流れることで、痛みが和らぐということになるわけです。

筋肉や血液が動きにくくなっている映像を、病院の検査で見出すことはできません。

ですので、病院では、異常が見つからないんです。

問題は、肉体労働で消耗しきった筋肉を、復活させることができるかどうかです。

これには、まず、ストレッチや柔軟体操が必須になります。

筋肉を伸び縮みさせなければ、血液が再び流れることはできません。

今のままでいいですか？

時間がないかもしれません。

お酒が好きかもしれません。

けれど、つらい症状を改善してからの一杯の方がおいしくないですか？

勝手に酒を飲ませていますが、ご飯の味もそっけなく感じているんじゃないですか？

おいしく食べるには、筋肉の動きが重要ポイントです。

少しずつで良いので、身体を動かす時間を作りましょう。

できれば、毎日朝晩、5分でも10分でもいいので、筋肉を伸び縮みさせる時間を設けてください。

少しずつの積み重ねが、結果を生みます。

まずは、行動が大事です。

異常を見つけてもらいに、病院を回るほど無駄な時間はあ
りません。

身体を動かしましょう。

最後に、これをぬりながら行くと、効果は倍増します。

サロメチール

だまされたと思ってやってみましょう。

❖ 4 : 氷で滑って太ももから足首まで痛む

寒い季節は、雪や氷で足元が滑りやすいですね！

私は、去年、雪道で足元を取られて、かなり派手に 転びました。

メチャメチャ恥ずかしかったですが、誰も見ていなかった
のでギリギリセーフ。

けれど、コートはビチョビチョ！！

手をついたときに手首を痛め、自宅に帰ってから、即効で
自分の治療をしたことを覚えています。

今回は、これに近い？内容の悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

先月、母親が氷りに滑って足をひねり、太ももから足首まで痛みがありました。

今月、20日程経ってから、膝を曲げると太ももが筋肉痛みたいなの

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

氷で滑って、転んだのか、転ばずに耐えたのかはわかりま

せんが、太ももから足首までを痛め、膝を曲げると太ももに筋肉痛のような痛み？があるようです。

そして、ここからが、この方の言いたいことの一番大事なところのようですが、

「まっいいか〜あ！！」

と、思ってしまったのか、どうにも中途半端な、悩み相談になっています。

ですので、ここからは私の妄想で書いていきます。(笑、笑)

転んで倒れたのであれば、打撲痛。

しかし、私のように転ばずに、私と違って運動神経抜群で

あつたため、転ばずにすんだのであれば、筋肉の急激な収縮で、筋トレ直後の状態になったかもしれません。

もしくは、転ばずに耐えた時に、膝や足首を捻挫してしまったかもしれません。

打撲痛や、筋トレによる筋肉痛であれば、もうそろそろ痛みが取れてもいいと思います。

しかし、捻挫だとしたら、しっかり治療を受けなければならぬかもしれませんね！

ただ、気になるのは、膝を曲げた時に、太ももに痛みが出ているということ。

で、感じ方も筋肉痛に近いようです。

であれば、単純に筋肉痛だと断定してもよさそうですが、
受傷した方はお母さんだということ。

そして、年齢が不明。お母さんが、30代かもしれませ
し、70代かもしれない。

ここが一番重要だったりするのかもしれない。

もし高齢であって、いまだに痛みが取れない場合は、早め
に整形外科へ行った方がいいでしょうね！

若いのであれば、湿布や軟膏で様子見で良いと思います。

この内容からは、私の妄想もここまでです。

何か進展があったら、またご連絡をいただければ、しっか
りお答えします。

❖ 5 : ハンドボールで相手選手の足を踏んでしまい…？

ハンドボールをやっていると、選手同士がコンタクトする機会が多くあります。

細かいステップを踏みながら、相手の動きをすり抜けて動くこのスポーツ。

当然、ぶつかった瞬間に怪我をする確率が高くなります。

今回は、そんなハンドボールによるスポーツ障害での悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

ハンドボールをやっている、相手の足を踏んで足首の捻挫をしてしまい、痛みが引きません。

足首を動かすと痛いんです。

1週間後に重要な練習があるのですが、早く運動できるようにするには、どうすればよいですか？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

今回は、足首捻挫に関してです。

ただ、1週間後までに何とかしたいと、時間のない方からの相談です。

これは、相談している時間がないんじゃないですか？

という感じですが、それだけどうにかしたいのでしょうか。

もしかしたら、病院や治療院へ行ける時間がないのかもかもしれませんね！

さて、足首捻挫についてですが、1週間しか時間はありません。

なのに、いつ怪我したのかがわかりません。

そのため、今の足首の痛みが、何から起っているのかがわ

からないのです。

まだまだ急性期なのかもしれませんし、慢性化してしまっているのかもしれません。

もしくは、痛みを押して練習をしているため、

捻挫とは別に痛みを出しているのかもしれません。

ですので、こうすれば大丈夫とは言えないのです。

ただ、それでは、相談にも、この記事を読まれている方にも、あまり意味のない記事になってしまいますので、

大雑把にですが、対策を考えてみましょう。

足首捻挫による急性期の足首の痛み

捻挫を起こして1週間経っていない場合であれば、まだまだ急性期と捉えられます。

従って、1週間後に練習するのは、かなり危険。

しかし、それでもやらなければならないのであれば、キネシオテープを巻いて、痛みを軽減させる方法があります。

これは、キネシオテープを得意としている、接骨院もしくは治療院で巻いてもらってください。

そして、練習後には、必ずアイシングを行う。

慢性化している足首捻挫の痛み

足首の捻挫を起こしてから、なかなか痛みが治まらない。

そんな時には、

1. まだ炎症が治まっていない
2. 痛みをかばっていたため足首自体が固まってしまった
3. 痛みで動けていなかったため足首周辺に血行障害が起きている

などがあります。

炎症が治まっていないのであれば、まだ急性期と考え上記の方法を取り入れる。

足首が固まっている場合には、とにかく動かすことです。

足首を回したり曲げ伸ばしを行う。

そして、青竹踏みで足の裏の筋肉を緩め、屈伸運動で、足全体のバランスを保つような運動を、毎日、頻繁に行うこと。

足首周辺の血行障害が起こっている場合には、サロメチールをぬりながら、足首の運動を行うことです。

足首捻挫とは別の痛みが併発している場合

足首捻挫の痛みをかばって、生活および運動をしていたため、足首以外の場所に負担がかかり、別の痛みが出てしまっていることがあります。

この場合の怖いのが、亀裂骨折や疲労骨折を起こしている可能性があるということです。

ですので、この可能性がある場合には、まず、整形外科の受診が必須です。

このように、足首の捻挫の後にも、さまざまな痛みが出る可能性があります。

そして、どのケースにおいても、一般の人では、足首捻挫による痛みだなと思ってしまう程度の痛みであるということ。

この辺が、単純に、もう少しで治るかな？という発想を作ってしまうものなんです。

けれど、足首の捻挫は、将来的にぎっくり腰や寝違い、片頭痛などの原因になることが多く、あまり簡単に思わない方がいいものです。

ただし、この辺の捉え方をしっかりできていない治療家（医師含む）が、あまりにも多すぎるので、そんな感覚を持っていない人が増えているのも仕方ないのかな？と、思っています。

足首捻挫は、すべての症状の元を作るものと考えてください。

安易にほっておくようなことをすると…？

❖ 6 : 足首捻挫をキネシオテープとサポーターで早期改善を！！

先日公開した、こちらの記事

[ハンドボールで相手選手の足を踏んでしまい…？](#)

この相談者から返事が来ました。

内容は、

————— ここから —————

お返事ありがとうございます

毎日整骨院に通うのは難しいので キネシオテープの巻き

方を ネットで調べようと思います。

あと、足首のサポーターを使っているのですが ネットで
「サポーターは良くない」という内容を見たのですが どう
ですか？

2度目の質問すいません。

————— ここまで —————

キネシオテープを自力で巻けるようにするとのこと。

しかし、その傍ら、サポーターについても気になっている
ようです。

答えは簡単、どちらかに絞ることです。

テーピングは、サポーターの役目をします。

サポーターはテーピングの代わりになります。

ということが売り文句だからです。

商品を販売する目的として、このような売り文句が出ていますが、どちらも商品をしっかり調べるのが重要ですね！

しかも、使い方はもっと大事になります。

キネシオテープは、この10年で飛躍的に使用頻度が増えたテーピングの一つです。

けれど、まだまだ、使いこなせている先生があまりいない

のが現状です。

キネシオテープは、最小限のテーピングで、関節を固定することなく、運動しながら痛みを軽減させ、さらに、筋力が足りない場合には、筋力まで強化してくれる優れたものなんです。

この特徴をうまく使いこなすためには、これまでのテーピングの使い方を一旦忘れなければなりません。

なぜなら、これまでのテーピングは関節が全てだった。

けれど、キネシオテープは、筋肉が全てだから。

ということで、この部分を理解されている先生が、配信した動画を探せるといいですね！

そして、サポーターというのは、関節を守るものであって、

筋肉の働きの邪魔をするものです。

そのため、関節を絶対的に守らなければならない場合には、必要な道具ですが、いつまでも使っていると、筋肉がダメになります。

従って、サポーターは必要最小限にし、関節や筋肉の強化と改善をしっかりできる環境を作りましょう。

ただ、これを自分自身で行うのは、非常に大変だと思います。

まあ、経験しないとわからないとは思いますが、まずは、信頼できる先生を見つけておくことが大事だと思います。

とにかく、ハンドボールに早期復帰できることを祈っています。

❖ 7 : ビーチバレーで足首捻挫してから 様々な痛みそして癌？

天気の良い日が続くと、スポーツをしたくなります。

しかし、スポーツ経験が乏しい人がスポーツをすると、思わぬ怪我に泣くことがあります。

スポーツ経験者であれば、懐かしんで、自ら怪我を回復させるために、何か対策を行うことでしょう。

けれど、スポーツ未経験者の場合、スポーツ障害から思わぬ方向にマインドがシフトしてしまうことがあります。

今回は、それにちなんだ悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

今年七月に PTA 親善ビーチバレーボールで右足首を捻挫。

まだ足首を自由に回すことができず、痛みがあります。

8月くらいから右側の首の後ろが回せなくなり、無理に回したら右側の首が痛くなりました。

その後右側脇のした、右側肋骨下、右側腰と慢性的な痛みがあり、内臓からくる病気か癌か？と不安でたまらずネットで情報収集。

癌は考えたくないなので、足首捻挫からの不具合かもしれな

いと思いたい。

捻挫からの原因はありえますか？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、今回は、足首捻挫から始まった諸症状についてですね！

まず、

癌ではありません。

これは、はじめに言っておきます。

最近、多くの方が、

痛み＝癌

と、考えているようですが、治りにくい痛み、もしくは、
さまざまなところに、同時多発的な痛みが現れたとしても、
ほとんどの場合、癌と結びつくことはありません。

と、ここでほとんどと書くと、数%でも可能性があるのか？

とってしまう人がいると思いますが、可能性的には、あ
なたが好きな芸能人と、あなたが結婚するぐらいのパーセ
ンテージと考えていいぐらいです。

まあ、中には、

「じゃあ、可能性は、かなり高いな！」

と、考える人もいるかもしれませんが、そのような人は、
思いのままに悩んでください。(苦笑)

さて、足首捻挫の後1か月ほどで首の痛みが出ています。

この間に、どのような足首の治療を行っていたのかが不明
なので、はっきりとは言えませんが、何も治療していな
かった、もしくは、治療を受けていたけどビッコを引いて生
活していた。

という場合であれば、首の痛みが出ても仕方ありません
ね！

右足を使わないようにしていれば、右側全体の筋肉も影響を受けます。

まずは、血行障害から始まり、違和感が出たところで、急激に首を回してしまったのかもしれませんが！

もちろん、血行障害を起こしている筋肉に、急激な動きが起きてしまえば、怪我をする確率が高くなります。

また、首も足も右が痛ければ、ほぼ右半身をまともに動かせなくなります。

出来るだけ左側で生活をしようと考えてしまうものです。

その結果、右半身のほぼ全域の、血行不良が起き、どこも痛みの巣窟と化してしまった。

このように考えられます。

そして、ここで脅すつもりはありませんが、いつまでも痛みをそのままにしても、簡単に消えるものではありません。

まずは、足首をしっかりと改善し、次に首を改善。

最終的に、身体全体を通して、左右差がない状態を上げる。

ここまでの作業を早めに行わなければ、右半身の血行不良は、日々ひどくなっていきます。

結果、右半身の冷えを作り上げます。

冷えは万病の元と言われますが、冷えを放置しておけば、
癌になってしまうこともあるかもしれません。

要は、今のまま癌と思って、病院を彷徨ったり、ネット上
で検索し続けている間に、冷えはどんどん、あなたの身体
に染み付いていきます。

癌ではない身体だったはずが、癌の恐怖に怯えている間に、
本当のガンになってしまう。

これ、実際に起こり得る疾患パターンなのです。

そんなことが起こらないためにも、一日も早く、その痛み
を治す必要があります。

すでに、捻挫を起こしてから2か月は経過しています。

その間に、はじめの捻挫の影響は、さまざまなところに伝搬しています。

なるべく早く、全ての問題を身体の中から解放しなければなりません。

痛みを取り去るには、さっさとあなた自身が行動しなければならぬんです。

痛みの原因や、疾患名がわかったところで、治るものではないのです。

頭でっかちの知識だけの頭を作るよりも、一日でも一分、一秒でも早く、痛みを取り除いてくれるところを探し、専門家に任せることです。

悩むことは自由ですが、悩んで治るなら誰もが悩みます。

でも、治らないから悩んでいるのですよね！

なら、悩まなくてもいいように、すべてを任せられる治療家を探すことです。

疾患名や原因を探し、理解するより、よっぽど早いはずで
す。

あなたは、将来的に、どのような身体を維持していきたいの
ですか？

❖ 8 : 足首の捻挫が癖になっている場合の 予防と改善

今回は、足首捻挫についての悩み相談が来ています。

相談内容は、このような感じでした。

ここから

私は元々捻挫しやすい足首のようで、普通に歩いているだけで、突然着地の時に足首が外側に倒れそうになることがあります。

今日もそうでした。

今足首が突っ張っており（捻挫のレベルにまでは達してお

らず、ただ少し突っ張っている程度です)、すこーしだけ痛みがあります。

この事態を防ぐためにはどのように足首を強化したらいいのでしょうか。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、捻挫癖ですが、基本的には、捻挫方向に行かないようにする必要があります。

今は、外側に倒れそうになっているようなので、外側の筋力を鍛える必要があります。

そのためには、立った状態、椅子に座った状態、それぞれで、足の小指側の 指先から足首まで全体を、上げ下げする運動が必要になります。

この運動を行うと、足首から膝までの外側の筋肉が張ってしましますが、張らない程度で運動を終わらせる必要があります。

それには、

いきなり数をこなさない

ということが重要です。

早く改善したいという気持ちが強ければ強いほど、やりすぎてしまい、かえって悪い状態をつくってしまうことが多

いので、くれぐれも気を付けてください。

何度も上げ下げするパターンと、上げたら、しばらくその状態で、上げ続けるという運動も取り入れるといいでしょう。

また、入浴中には、ゆっくりと足首を大きく回すということも行いましょう。

もし、今回みたいに張った感じや、少々痛みが出てしまった場合には、サロメチールを塗り込むと効果的です。

そして、今痛めたということがわかるようなことがあったら、患部をアイシングするようにしましょう。

アイシングは、ビニール袋に氷を入れて、少々水を入れ（直接氷を当てると凍傷を起こしてしまいます。）痛みを感じている場所に氷がなくなるまで当て続けましょう。

このアイシングでは、

冷たい⇒痛い⇒締まる⇒しびれる⇒感じがなくなる

こんな変化が起きやすいのですが、最後の感じがなくなる
ところまで我慢すると治りが良いです。

つらかったら途中で止めていいのですが、治りは悪くなる
ので、その場合は、患部にお灸位は行えるといいですね！

スネの筋肉に固さを感じたら、ロイヒつぼ膏を固いところ
に貼ると効果的です。

スネの筋肉がゆるむことで、足首の不安定感も落ち着いた
りします。

わからないところがあれば、何度でも、問い合わせしてくだ
さい。

❖ 9 : ゴルフ中に痛めた右足首の捻挫から 両足首両股関節にまで痛みが

足首を捻挫。

スポーツをしていれば、いつでも起こしてしまう可能性がある怪我です。

そして、痛みがひけば治ったと思ってしまう錯覚を起こし、後々の後遺症に悩む人が多い捻挫。

今回は、この足首の捻挫をゴルフのプレー中に負傷し、その後の治りが思わしくない方から、悩み相談が来ています。

相談内容は以下のようなものです。

————— ここから —————

2ヶ月ほど前、ゴルフのラウンド中に右足首を捻挫 直ぐに冷却とテーピングをしてそのままプレイを続行しました。

その夜は一晩中冷やし痛みも引いたので一週間ほど安静にして週一ゴルフを継続していたところ、右足を外旋すると股関節奥に激痛が走るようになりました。

歩行、ゴルフプレイ共に痛みは少ないものの、ある方向に動かすとビクッと痛みます。

最近では左足首、そして左股関節まで痛み出す始末です。

どこをどう治せば良いのでしょうか？

よろしくお願ひします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

この問題は非常に簡単なものですね！

急性の炎症に対して、アイシングをし安静を保った。

これは、スポーツ医学において、王道であるRICE処置
をある程度できた証拠です。

ただ、これは、あくまでも急性の痛みをひかせるまでの対
処法です。

ですので、R I C E 処置だけで終わりにしてしまうと、関節も筋肉も動きにくい状態になってしまいます。

特にスポーツをするうえで、この状態で痛みを改善したということでは、まともなプレーができなくなってしまいます。

というのも、特定のスポーツ以外は、筋肉や関節が自由自在に動くことが可能にならないければ、パフォーマンスを上げることはできません。

ゴルフのような特定の動きしかしないスポーツにおいても、身体は同じで、しっかり筋肉と関節が動かなければ、まともなスイングはできなくなってきます。

まともなスイングができないということは、様々な器官に

負担がかかるということにもなります。

ということから、足首を捻挫して、痛みに対してアイシングをし、足首を冷やし炎症を治めたことで、痛みはひいた。

痛みをひかせたのと引き換えに、足首の動く範囲は低下した。

そのまま、しばらく安静を保っていたことで、その足首の状態に合わせた脚の状態を作り上げてしまった。

要は、足首の固さに見合った膝や股関節となり、その股関節に見合った骨盤の固さまで生まれてしまった。

そもそも、人間の身体は、運動性の高い身体を持っています。

右が固ければ、左も固くなり、右に痛みがあれば、左にも痛みが出てしまうものなんです。

ですので、骨盤が固まるまでもなく、右足首の捻挫の状態は、時間と共に左足首の捻挫のような状態を作ります。

当然右の股関節に痛みがあれば、左の股関節にも痛みが出てくるわけです。

このような状態を改善するには、まず、そもそもの柔軟性を全体的に取り戻さなければなりません。

元々の柔軟性がどの程度のものであったかは、覚えているでしょうか？

その柔らかさを目標に、足首、膝、股関節、腰を最低限でもほぐしていく必要があります。

ただし、足首の捻挫をしているわけですから、足首の靭帯が伸びているということを忘れてはいけません。

一回伸びた靭帯は、二度と縮むことはありません。

靭帯は、関節を必要以上に動かさず、脱臼を防ぐために、なくてはならない器官になります。

その靭帯が伸びてしまっているわけですから、足首の関節自体は、動きすぎている可能性もあります。

ただし、動きすぎているのは、痛めた箇所だけ。

それ以外の足首周りの筋肉は固まっているケースが多いのです。

このような状態の足首には、失った靭帯の強さを補うための筋力強化に加え、それ以外の筋肉の柔軟性アップを目指す必要があるのです。

このような足首の状態が復活できない限り、股関節の痛みはひどくなる一方です。

また、股関節の痛みがひいたとしても、他の腰や肩、首などに支障が出るのも時間の問題ですし、股関節の柔軟性を失ったままにしていると、骨盤内が冷えやすく、消化器、泌尿器、生殖器などの障害を生み出すきっかけになる可能性があります。

足首捻挫を軽く見ている人が大半ですが、知らず知らずの内に、多くの疾患の原因となっていることが多い足首の捻挫。

治すべき時に、しっかり治しておきたいものですね！

例え、完全に治ったと思ったとしても、靭帯は伸びたままであるという現実。

筋肉は年々衰えるもの。

このような事から、ある年齢に達したころに、靭帯の弱さが災いの元になってしまう可能性は少なからず持っているという認識を持つておく必要があります。

出来る限り、足首周りの筋力が低下しないように、日々気を配りながら生活する癖が残るといいですね！

❖ 10 : 右脛の骨折？そして、足首の痛みと腫れの改善策とは？

今回は、足首の痛みは腫れに関する悩み相談が来ています。

少し複雑な過程を経っていますが、このような悩みで苦しんでいる人もいると思ってしまうので、参考にしてみてください。

相談内容は、このようなものです。

————— ここから —————

初めまして。

相談がありまして、メールさせていただきました。

私は 30 代後半の女性です。

3 ヶ月前、右脚の脛を強打して、骨の表面だけですが細かく打ち砕かれたような骨折のような状態になりました。(正式名は忘れてしまいました)

内出血が足首の下に溜まり、寝る時は脚を上げるようにと、整形外科で言われましたが、脛から足首まで痛くてできませんでした。

それから 2~3 週間後に、スリッパサンダルを履いたまま右足の小指辺りの方向から思いっきり柱にぶつけてしまい、足首を痛めて腫れてしまいました。

その頃から、少しの衝撃が加わっただけで、右足も左足も腫れて痛くなり、数日間続くというのを繰り返してしまい

ます。

捻挫かと思い、再び整形外科に行ったところ、またレントゲンが撮られて、

「骨は異常ないから捻挫じゃない、捻挫は思いっきりねじらないと ならない、むくみだよ」

と言われました。

小股で慎重にゆっくりな歩いていれば大丈夫ですが、少しでもぐらっとした衝撃とか足首を大きく動かすと、腫れて痛くなってしまいます。

それで足首が不安定になり、更に危なくなるという悪循環になっています。

最近は家の中でスニーカーを履いています。

少しは安定感があり、脱いだ時むくみがひいていますが、
内出血のような色になっているところがあります。

仕事も始めたいのですが、病院にもあまり行けませんので、
困っています。

どうしたら治るのでしょうか？

アドバイスお願いいたします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、今回は、足首の痛みやむくみについてです。

まず、問題点として、

>3ヶ月前、右脚の脛を強打して、骨の表面だけですが細

かく打ち砕かれたような

>骨折のような状態になりました。(正式名は忘れてしま

ま いました)

この部分ですね！

この骨折のような状態で、ギブスは巻いていなかったの

でしょうか？

ギブスを巻いていたとすると、

>それから2～3週間後に、スリッパサンダルを履いたまま
右足の小指辺りの方向から

>思いっきり柱にぶつけてしまい、足首を痛めて腫れてし
まいました。

この足首の痛みや腫れは、上記骨折のような状態が完治し
た後ということになります。

ギブスを巻いていないとすると、3ヶ月前、右脚の脛を強
打してから2～3週間後という解釈になります。

この違いは非常に大きいですね！

前者の場合ですと、骨折後のリハビリをしっかり行ってい
なかったということになりますし、後者の場合ですと、単
純にどこかにぶつけやすい身体や心の状態になっていると

いうことになります。

もしくは、骨折直後の治療を怠っている可能性もあります。

要は、まったく違う原因で、その後の状態が進行しているということになりますので、どうしても説明しようがありません。

最後の方の文面からすると、足首の不安定感を屋内でもスニーカーを履いて、足首を保護しているということ。

これは、足首周りの筋力低下を招く行為であり、完全に完治不可能な足首に向かっているということは言えるでしょう。

なぜなら、足首の不安定感を無くすためには、足首周りの

筋力強化以外にはありえないからです。

足首が痛いので、足首を鍛えることはできないということになるかもしれませんが、では痛みの原因を解明し、早期に痛みを改善しなければ、30代にして土台が大崩れすることになります。

足の裏は、内臓全般を表しています。

特に、足首を動かした時に、最も刺激の入るかかどに関しては、骨盤や生殖器系と密接な関係にあります。

おそらく、すでにかかどはむくみに覆われているか、まったく動かなくなっていることでしょう。

そうなると、子宮や卵巣にも影響が出ていてもおかしくな

いわけです。

このままいけば何らかの病気に進展するのは、明らかな状態と言えるのです。

一番重要なことは、骨折だったのか骨折ではなかったのか？

次に、ギブス固定していたのか固定はしていないのか？

さらに、

>それから2～3週間後に、スリッパサンダルを履いたまま右足の小指辺りの方向から

>思いっきり柱にぶつけてしまい、足首を痛めて腫れてしまいました。

この時に、足首の捻挫は本当にしていないのかどうか？

これらが理解できていないと、次のステップに進むことはできません。

どう転んでも、最低受傷後 3 か月半は過ぎています。

もっと過ぎているのかもしれませんが。

この状況は、本当に改善が難しい時期に突入しています。

悪いことは言いません。

出来る限り、早い時期に、整形外科や接骨院などの保険診療可能なところに通い始めることです。

そして、できる限り毎日通院することです。

もし、通える病院や治療院が、近所になく、気合と根性が

あるのなら、私もできる限りサポートさせていただきます。

ただし、その場合には、無料とはいきませんので、ご了承願います。

今できる提案としては、できるだけ毎日、通える範囲にある整形外科や接骨院など保険診療してくれるところに通うことです。

このような状態は、おそらく、本人が、怪我の知識に乏しい結果だと思えます。

であれば、少しの情報も、謝った方向に認識してしまう可能性が高くなります。

そうならないように、できる限り、専門家に診てもらい、正しいアプローチの仕方を、直接教わることです。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★痛みや症状などの悩みの原因や改善方法を無料で知ることができるメールマガジン：「キュアハウスの悩み改善徹底基礎講座」

<http://curehouse36.xsrv.jp/kouza/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生