

股関節の痛み改善 悩み相談編 その1



❖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 : スキーで痛めた腰痛と右足付け根の痛み.....	5
2 : 痛みをなくし骨盤や股関節の歪みを正し、いざスキー シーズンへ！！	12
3 : 歩くと股関節が痛む、しかし検査結果は異常なし .	17
4 : 股関節の痛みの原因を見つけ完全治癒するための行動	24
5 : 野球でバットを振り走り出すと右下腹部と股関節に痛 みが！！	33
6 : 左股関節の痛み、左膝関節の痛み、そして、すべり症 の改善法は？	39
7 : 夜中に突然の股関節の痛み、レントゲンでは…？ .	47
8 : アメリカンフットボールで股関節を脱臼.....	51
9 : 股関節の痛みの引きつるような痛みはヘルニア？それ とも・・・？	62

10 : 左股関節から膝のあたりまでの痛みが起床時だけ発
症..... 72

❖ 1 : スキーで痛めた腰痛と右足付け根の痛み

今日は、4～5年前から始まった腰痛を、スキーで悪化させ、右足付け根も痛めてしまい、なかなか治らないという人からの質問が来ています。

質問内容は、

—— ここから ——

レントゲンでは腰椎4と5が少し狭いと言われ、若干の腰痛は4，5年前から。

スキー歴20年、最近は左足より右足ブレーキが多く。

8か月前にスキーで腰を少しひねった後、ある程度治ったので6か月前に大会に出場したら立てないほどの腰痛に。

その後2カ月程度で腰痛は治まったが右足付け根に歩けなくなるほどの激痛。

マッサージなどで少しずつ痛みは治まったが先週、立ち仕事が続いたくらいで腰痛が再発。

腰痛は治りまた右足付け根部分の痛みが増加。

右腰が横に出る程曲がっていて、鏡で肩のライン・腰のラインを平行にするようにすると、左足が5cm程足りない状態。

もう半年も体がゆがんだままです。

元に戻りますか？

—— ここまで ——

このような悩みを抱えた人は、かなり多いのではないで
しょうか？

現在、何らかのスポーツを実践されている方。

昔、スポーツで怪我をして、いまだに治らないという方。

そして、

病院や接骨院などの通院するも、なかなか治らない。

という悩みを抱えている人は、当院の患者さんの中にもか

なり多くいらっしゃいます。

しかし、そのような方々の中、このご質問をしていただいた方の症状は、意外に簡単なものではないか？と思うのです。

ということで、端的に「治ります。」と言えるのではないのでしょうか？

当然、身体を診たわけではないので、こうもあっさりと言っているものか？と、悩むところですが、ポイントは、

- ・レントゲンでほとんど異常がみられていない。
- ・足の長さに左右差がかなり出ている。
- ・身体の歪みに自分自身が気づいている。

などの事からも治るものと言えるでしょう。

なぜなら、ヘルニアでも骨折でもなく、歪みの所見が顕著である。

ということは、歪みを整える事ができれば、この痛みは治る可能性が高いと言えるのです。

ただし、スキーを実践されている方の特徴として、かなり下腹部の筋肉を鍛えられている事が多いです。

下腹部の筋肉が強ければ強いほど、骨盤や股関節の歪みは治しにくくなります。

治らないではなく、治しにくい。

要するに、時間はかかるという事です。

まずは、足の付け根の痛みを引かせることが先決ですね！

痛みがあれば、びっこを引き、びっこを引けば、身体が歪みます。

従って、付け根の痛みを抜いてから、骨盤や股関節の調整を、

下腹部の緊張を抜きながら、行なっていくという順番になると思います。

この調整方法としては、整体でいくか？鍼を使うか？実際の身体を診てからでなければ、選べません。

ただし、これは、あくまでもキュアハウス独自の身体の診

方であり、一つの治療方法にしかすぎません。

他の先生であれば、もっといい方法があるかもしれませんし、全く違う意見を聞く事が出来るかもしれません。

自分自身が、心底納得できる治療方法を、提供してくれる先生に、診てもらおう事が、一番いい事だと思います。

早く痛みが取れて、またスキーが楽しめるようになるといいですね！

もうスキーシーズン突入です！

治すための行動を、どんどん進めていきましょう。

❖ 2 : 痛みをなくし骨盤や股関節の歪みを 正し、いざスキーシーズンへ！！

今日は、先日公開した、

[スキーで痛めた腰痛と右足付け根の痛み](#)

に対する、コメントをいただきましたのでご紹介させていただきます。

内容は、

————— ここから —————

ブログでお返事いただいた腰痛スキーヤーです。

先生の「治ります。」はたとえ文字でもこんなにも安堵するものなのかと、自分でも驚いています。

ありがとうございます。

<下腹部の筋肉が強ければ強いほど、骨盤や股関節の歪みは治しにくくなります。>もとても納得しました。

治療の順番も教えていただいてちょっと頑張る気になってきました。

伺った際にはよろしく願いいたします。

——— ここまで ———

記事をしっかり読みこんでいただいたようで、感謝してい

ます。

しかし、喜んでばかりはいられません。

私は、元々アメリカンフットボール部のトレーナーです。

怪我をしている選手を治し、一日でも早く、試合でプレーできるようにしていくことを生きがいとしてきました。

そして、今は冬に入りかけようとしています。

そう、スキーシーズンの到来です。

この方は、自称腰痛スキーヤー。

腰痛を持っていても、スキーを止めれないほど、スキーが

好きであるという事でしょう。

となれば、私の目標は、

**今シーズン中に、しっかりとスキーのできる
身体へ戻すこと。**

が、必須となります。

そのためにも、お願いがあるのですが、早速予約を入れて
いただいたので、それまでに、もう一度整形外科でレント
ゲンを取っていただき、そのレントゲン写真を持参してい
ただきたいのですが、いかがでしょうか？

股関節と腰の状況が、レントゲンで確認できれば、治療を
加速させることが可能となります。

ブログ上でのお願いというのは、初めての経験ですが、よろしくお願ひします。

今回のケースのように、当院へ来られる際に、前に通われてた病院があれば、その時の検査結果をお持ちいただくと、治療のスピードが上がります。

キュアハウス以外でも、国家資格を持つ、

はり師

きゅう師

あん摩マッサージ指圧師

柔道整復師

に診てもらう場合は、検査結果を持って行くと、診断の手助けとなり、治療内容に幅を持たせる事ができます。

この方以外も、参考にさせていただけると幸いです。

❖ 3 : 歩くと股関節が痛む、しかし検査結果は異常なし

今回は、1 か月ほど前から、歩くと右の股関節に痛みが出て困っている方からの相談です。

相談内容は、

—— ここから ——

1 ヶ月ほど前から、歩くと右股関節に痛みを感じるようになり困っています。

初めは少し痛いかなくらいでしたが、だんだん痛みが強くなり（足を地面につく時、はなす時痛む）ぎくしゃくした歩きになっています。

少し我慢すれば走ったりできる程度ですが、歩くのがつらく、痛む前にやっていた筋トレ（ゲーム機でジョギングやスクワットなど）もできずにいます。

整形外科でレントゲンも撮りましたが、以上はなく、軟骨も問題ないといわれました。（治療なし）

もうすぐ42歳（女）になります。

どうやったら治るのかわからず、アドバイスいただけたらとすぎる思いでご相談しました。

どうかよろしく願いいたします。

——— ここまで ———

歩いていると、股関節が痛む。

しかし、整形外科へ行っても、

「異常なし」

「問題なし」

と、言われて、かなり苦しんでいるのが伝わってきますね！

■歪みの原因

この方の原因は、意外と単純なものかもしれません。

- 椅子に座る時に、足を組んでいませんか？
- 床に座る時に、横坐をしていませんか？
- ソファに座る時に、片側の肘かけにもたれるような姿

勢を取っていませんか？

- 立っている時に、必ず片側に体重をかけるような事は
ありませんか？

上記以外にも可能性はあると思いますが、この中で、一つでも普段行っている姿勢があれば、おそらくそれが問題です。

これは、左右のバランスが崩れた姿勢を長時間行っている。

もしくは、左右のバランスを崩さないと、どこかつらくなる場所がある。

などにより、骨盤が歪んでしまったことで、起きた症状と捉えるのが無難でしょう。

■歪みが原因で起こった股関節の痛みの治療

この歪みが問題で、起こった症状であれば、整形外科では治りません。

このような場合は、歪みを正す事を得意としている治療家に診てもらう事をお勧めします。

では、歪みを正す事を得意としている治療家とは？という疑問がわくと思います。

まず、治療家とは、

- 柔道整復師
- はり師
- きゅう師
- あん摩マッサージ指圧師

などの、国家資格者となります。

そして、歪みを正す事を得意とするという先生は、整体やカイロプラクティックの知識も持っている先生のことです。

このように、近所でまず、国家資格を所得された先生が開業している接骨院や鍼灸院を探し、歪みの調整を得意としているか、直接電話やメールで聞く、もしくは、HPなどで情報を得る。

という、流れで行くべき治療院を決め、そちらで歪みを調整してもらえば、痛みは治まる事でしょう。

■歪み以外で考えられる原因

ただし、問題として、股関節の痛みが歪みが原因でなかった場合。

- 胃下垂
- 便秘
- 卵巣肥大
- 子宮筋腫

などの、病気が絡んでいる場合が、ごく稀にあります。

そのため、まずは、歪みを正す。

それでも治らない場合（一度の調整で少しも変化しない場合）は、婦人科で子宮や卵巣の検査を行う。

異常がなければ、内科で胃腸を調べる。

それで問題がなければ、歪みの正し方が不十分の可能性があるので、再度調整してもらうか、別の治療院で試してみてください。

❖ 4 : 股関節の痛みの原因を見つけ完全治療するための行動

先日公開した、この記事、

[股関節痛 歩くと股関節が痛む、しかし検査結果は異常なし](#)

この記事を読み相談フォームから、質問をしてくれた方から、ご報告がありました。

内容は、

——— ここから ———

股関節の痛みでご相談した者です。

早速アドバイスいただき感謝しています。

再度整形外科を受診することも視野に情報収集してはいた
ましたが、すっきり！

整骨院を受診してみようと思います。

また、私には右卵巣肥大があり経過観察中でした。

今週受診予定なので、その線でも相談してみたいと思いま
す。

ご指摘がぴったりとはまり、納得できました。

本当にありがとうございました。

—— ここまで ——

こちらこそ、ご質問および経過報告ありがとうございます。

できれば、この方の行動に伴う、しっかりとした結果がほしいですね！！

その結果とは、

- 原因解明
- 症状改善
- 完全治癒

この三つですね！

そして、できれば完治した後の、再発防止対策もできれば、

なお理想的ですよね！！

本当に、症状に対して、どこで診てもらえばいいのか？

って難しいですよね！！

私自身でも、何かにかかればいいかは分っても、どの病院、

どの治療院で診てもらえば安全か？

これは、行ってみなければわからないというのが、現実です。

いくら、インターネットで情報収集したとしても、どれだけいい口コミ情報を見たとしても、現実は全く違う事って多いんですよ！！

そう考えると、自分に合う先生を探すのは、やっぱり実体験を重ねるしかないんです。

っていうことは、つらい経験を数多くしてしまうかもしれません。

一生、自分に合う先生を見つけだす事が、出来ないかもしれません。

それでも、行動しなければ、治してもらえる先生に出会う事は100%ありません。

先生が、わざわざつらい人を探して、診に来てくれる事なんて100%ないんですよ！！

そう考えると、やっぱりつらい経験をしようが、症状が悪

化しようが、

- 原因を徹底的に見つけてくれる。
- 自分の症状を改善してくれる。

そんな先生を探すために行動するしかないんです。

行動した結果が悪くても良いんです。

それは、

その先生が、自分には合わない。

という事に気付いたんですから。

それが、分かれば、一つ候補が減りますよね！

そしたら、次に行けばいいんです。

このように行動した先には、必ず自分にピッタリな先生と
出会う事が出来るんです。

私は、出会う事が出来なかったから、自分でそういう先生
になろうとしたんですが・・・。(泣)

でも、これも行動ですよね！！

私は、こういう行動を取ったおかげで、自分の身体を深く
知る事が出来ましたし、

- 健康とは何なのか？
- 病気とは？
- 怪我とは？

- 痛みとは？
- 感情とは？
- ストレスとは？

など、ほとんどの人が悩んでいる事に対して、深く理解できるようになりました。

私にとっては、この結果が一番良かったのでは？と思っています。

そう、自分に合う先生に出会えなかったことで、

- 身体についての知識を得た
- 治療技術を身に付けた
- 人に感謝してもらえる立場になった
- 自分で自分の身体を治療できるようになった
- つらい悩みを持つ人の気持ちがわかるようになった

このように、素晴らしい経験をする事が出来ました。

そして、最も大事な事は、

天職を見つけた！！

これです。

だから、後悔したり、諦めたりする位なら、思い切った行動を取ってほしいんです。

この方は、まず行動してくれました。

それが、非常に嬉しかったです。

後は、結果ですね！！

良い結果をお待ちしています。

❖ 5 : 野球でバットを振り走り出すと右下腹部と股関節に痛みが！！

運動中の痛みって、いろんなスポーツで経験すると思います。

若いうちは、痛みが出た後も、少し休めばすぐに治っていたもの。

けれど、年々治りが悪くなってくる。

という感覚を持っている人は多いと思います。

そこで、今回は、4月の野球大会で痛みを覚え、いまだに痛みを苦しんでいる方からの、悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

4月初旬 野球大会でバットを振り走ったときに、右下腹部が痛く、その後 駆け足をして、右下腹部が痛い、同時に股関節も痛む。

治療方法とのみ薬があれば教えて欲しい。

————— 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。

感謝しています。

今回の悩みは、スポーツ障害ですね！

野球大会中に、バットを振って、走り出したら右下腹部と、

股関節に痛みが出たようです。

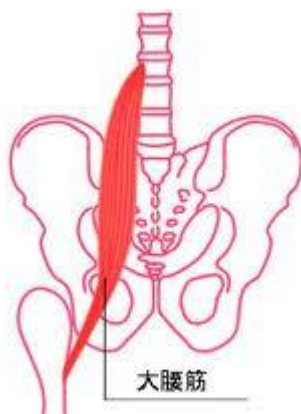
これは、右の股関節と理解してよろしいでしょうか？

と、聞いたところで、会話はできないので、

右の下腹部と股関節の痛みがあったと考えて答えていきます。

おそらく、この痛みは、右の大腰筋を痛めたものだと思います。

大腰筋は、



このような場所にある筋肉です。

背骨をねじったり、足を上げたり、腰を曲げたりする筋肉ですね！

要するに、バットを振るときに使われる筋肉であるんです。

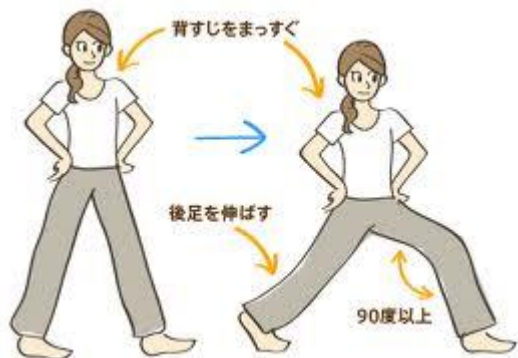
この筋肉を痛めると、下腹部と股関節に痛みが出ることもあるんです。

さて、治療法ですが、筋肉の傷み具合によって違います。

すでに、痛めてから時間が経っていますので、炎症はなく

なっているはずです。

あとは、固さを抜くだけで、取れていくと思います。



上記のような運動が効果的です。

また、

サロメチールのような、温める軟膏を使うのも、効果的です。

この大腰筋は、普段縮む方向へ使うことが多いため、スポーツ後に、ブリッジなどで伸ばす方向へと動かすことが必要なんです。

けれど、ほとんどの人が、この大腰筋を伸ばすことができません。

できる限り、時間を有効利用し、大腰筋を活性化するようにしてください。

❖ 6 : 左股関節の痛み、左膝関節の痛み、 そして、すべり症の改善法は？

左股関節の痛み、左膝関節の痛み、そして、すべり症。

これらの痛みで、非常につらい思いをしている人からの悩み相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

左股関節が痛む。

腰のすべり症あり。

左膝関節症で左足が丸く曲がっている。

痛みをとる方法と腰のすべり症のため下腹部がぼっこり
てしまう。

以上よろしくお願いいたします。

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。

さて、今回の悩みは、私も悩みました。

なぜなら、非常に難しい質問だからです。

すべり症の症状が、左側に出ているとしたら、左の足の筋力低下があるだろうし、右側に出ているれば、左側はかばったことによる症状とみることもできます。

一つ確実なのは、下腹部が出てしまうという問題。

これは、すべり症だから出るんじゃなく、そのような重心の置き方をしているから、すべり症になっていると捉えた方がいいです。

従って、下腹部が出ないように工夫することが、すべり症の症状を改善するポイントです。

下腹部を出ないようにするためには、大腰筋という筋肉を鍛えることが必要です。

間違っほしくないのは、筋肉を鍛えるとか、筋肉が強いとかいうことは、筋肉が固くなったこととは、違うということなんです。

筋肉を鍛えると、筋肉が固くなります。

この筋肉の固さを強い筋肉、良い筋肉と考えている人がいます。

この考えは大きな間違いなんです。

筋肉を鍛えるということは、筋肉を強くすることなんです。

強い筋肉には、柔軟性が必要です。

固い筋肉は、柔軟性がないとも言えます。

従って、鍛えた結果、固くなった筋肉は弱くなったとも考えられるんです。

しかし、この固まった筋肉をストレッチやヨガなどで、柔らかくすると嘘のように、パワーが出るようになるんです。

すべり症の場合に必要な大腰筋は、筋肉を鍛えることができて、中々柔軟性を引き出す動きがしにくい筋肉です。

ですので、鍛えすぎてしまうと、かえって面倒な筋肉になってしまいます。

地道に少しずつ鍛えるようにしていくと、いつの間にか、力がついてきます。

まずは、今の太腰筋がどの程度の柔軟性があるのか？

まったく柔らかさがなければ、筋力トレーニングする前に、柔軟性を上げた方がいいかもしれません。

もしかしたら、柔軟性が出ないのは、筋肉がなすぎることかもしれません。

どちらにしろ、すべり症の症状を改善するのは、背骨を安定させる強い筋肉が必要です。

それ以外に、すべり症を改善する方法がありません。

私が知らないだけかもしれませんが、私の認識では、決して治らないのが、すべり症の怖いところです。

治せないのではなく、治らないのです。

なぜ、ここまで言い切れるか？

それは、私の腰と首に、すべり症が住み着いているからです。

そして、どういうときに、症状を発し、どうすれば、症状を抑え込むことができるか？ということを実験してきたからわかるんです。

症状は、抑えることができません。

基本的に、日本人の認識は、症状が出なくなることが治ったという認識になっていることが多いんです。

私は、症状を出す要因がなくなることが治ったという認識です。

ここに、違いがあると、私の話は、面白くないかもしれません。

しかし、せっかく、治ったと安心して、すぐに再発してうれしい人はいないですよ！

だったら、再発しないようにすることが重要だと私は思います。

股関節と膝の痛みに関しては、原因がはっきりとしないので、もっと細かく知りたい場合は、再度細かい状況説明をお願いします。

❖ 7 : 夜中に突然の股関節の痛み、レントゲンでは…？

夜中に突然の痛み。

これって非常に怖い経験ですよ！

私も何度となく経験したことがあります。

夜中に、痛みが強すぎて悲鳴を上げた、その声にビックリして起きたことがあります。

今日はそんな悩みの相談です。

内容は、

————— ここから —————

股関節の痛み

夜中に突然痛くなり 4～5 日で痛みがなくなる。

この状態が、時々起きます・・・

レントゲン撮影でも異常なしと言われこまっています。

ご指導よろしくお願ひいたします

————— 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。

感謝しています。

さて、股関節の痛みということですが、夜中に痛み、レントゲンでは異常が見られないということですね！

この原因は、ほぼ

冷え

が原因と考えていいでしょう。

ただ、冷えを作っている原因がここではわかりません。

1. 運動不足
2. 筋力低下
3. クーラーなどで冷えている
4. 股関節に負担のかかる格好、または姿勢で寝ている

などが、原因であることが多いですが、いかがでしょうか？

あてはまる項目が1つでもあれば、その部分を改善していけば治るはずです。

改善方法がわからない、とか、あてはまるものがないという場合は、もう一度さらに詳しい情報を教えてください。

❖ 8 : アメリカンフットボールで股関節を 脱臼

アメリカンフットボールというスポーツは、スポーツの中で最も怪我の発症率が高いスポーツと言われています。

他の競技では、まずありえないような怪我を普通にしてしまうのが、アメフトの怖さ。

今回は、このアメリカンフットボール中の怪我により、大きな悩みを抱えた方からの悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

相談です。

僕は五年前高校のころアメリカンフットボールをしていたのですが、QBのスクランブル時にラインに足を掴まれそして前からタックルを上半身に入れられ股関節を脱臼しました。

救急車で運ばれている途中痛みで失神するほどでした。

それからアメリカンフットボールを続け様々な怪我にあり、克服してきたのですが、たまに日常動作で股関節に違和感を感じるがあります。

病院に行っても仕方が無いといわれるだけです。

本当にまた股関節が外れることが恐怖であり、なんとかこ

の違和感を極力とれるような良いストレッチやトレーニングの仕方はないでしょうか？

アドバイス宜しくお願いします。

————— 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。

今回は、アメフト経験者からの相談ですので、専門用語が多く、わからない人も多いかと思いますが、説明が必要な方は悩み相談をご利用ください。

さて、アメリカンフットボールのプレイ中に、股関節を脱臼。

基本的に、医学界ではありえない話。

股関節周りの筋肉や靭帯は、成人になれば、まず脱臼しない構造になっているものです。

さらに、スポーツで鍛えている身体であれば、なおさら脱臼する可能性は極限まで低くなるものです。

しかし、アメフトというスポーツは、股関節を脱臼することもあるんです。

こう書いている私も経験しました。

メチャメチャ痛いすよね！！

これは、経験者にしかわからない痛みです。

そして、医師にはこの痛みがなかなか伝わりません。

しかも、私同様、このような深い傷を負っていながらも、
アメフトを引退していない。

ここも、アメフトの魅力を物語るところですね！

もしかしたら、私と同じ道を歩んでしまうかもしれません
ね！（笑、笑）

それでは、本題に入りましょう。

基本的に、アメフトを続けている以上、股関節を再度脱臼
する恐怖感というものは取れないと思います。

これは、股関節をどのように筋肉で固めたところで、どこ

からどのように当られるか予想がつかないのが、アメフトというスポーツであり、そのことを十分に認識しているからです。

しかし、股関節を鍛えないことは、アメフト中以外でも、脱臼してしまう可能性が出てきます。

そうならないためにも、しっかりと鍛える必要があります。

まず、方法としては、股関節周りのストレッチを徹底的に行うことです。

股関節は、いろんな方向へ動く関節ですので、細かくいろんな方向へストレッチする必要があります。

その中で、必ず何通りかのストレッチで、股関節が外れそ

うな感覚になると思います。

そのような動きをまず覚えていただきます。

そして、その動きの反対の動作のトレーニングを行う
わけです。

例えば、左右に開脚していくと、右の股関節が外れそうに
なる。

この場合は、右の股関節を外れそうな感覚になるちょっと
手前まで開き、そこから、脚全体を内側に持っていく動き
の中で、脚に抵抗するようなストレスを加えます。

また、開脚しただけでは、何ともないけど、そこから身体
を前に倒していくと、右の股関節が脱臼しそうになる。

この場合は、開脚した状態で、身体を前に倒していき、右の股関節が外れそうになる手前まで曲げていきます。

そこから、背中を誰かに抑えておいてもらい、状態を後ろ側へ、戻していく過程で、背中に抵抗感をかけてもらってください。

このように、いろんな動きの中で、外れそうに感じる逆側の動きをトレーニングしていくことで、少しずつストレッチできる範囲が広がっていきます。

このようなストレッチとトレーニングを繰り返し行うことで、段々と股関節の問題がなくなっていくます。

ただし、問題は、

筋肉を決してなくさないこと。

これが一番重要なことです。

アメフトを引退し、何かのスポーツをする機会があればいいのですが、まったく何も体を動かさなくなってしまうと、一番弱点であるところから筋力は衰えていくものです。

ということは、股関節の筋肉が一番先に衰えていく可能性が高くなるということです！

アメフトをやっている以上、股関節脱臼以上の怪我をする可能性もありますが、今のところ股関節が一番の弱点だと思えます。

ですので、股関節周りのチェックは一生涯怠らないことで

す。

筋力アップはそれほど上げていくことは必要ありませんが、必ず、毎日股関節周りの動きをチェックする必要があります。

そして、外れそうな感覚が出てきたら、少し筋力アップをし、脱臼防止を行う。

このように、一生かけて自分の身体を守っていただきたい。

私も、40歳を越えましたが、いまだにストレッチは、毎日朝晩欠かさず行っています。

ここで、

注意が一つ。

筋力つけてる時に、何かで抵抗したり、誰かに抵抗をかけてもらわなければなりません、その場合の抵抗は、非常に少ない抵抗からスタートして行ってください。

抵抗が強すぎれば、その抵抗によって、股関節を痛めることがあります。

くれぐれも注意しながら行ってくださいね！！

❖ 9 : 股関節の痛みの引きつるような痛み はヘルニア？それとも・・・？

先日、キュアハウスの患者さんではない方から、以下のよ
うな内容の電話相談がありました。

————— ここから —————

今朝から、股関節が引きつるような痛みでつらいんですけ
ど、これは、ヘルニアですか？

それとも、何かの病気ですか？

————— ここまで —————

私は、一瞬、頭の中が真っ白になりました。

それは、答えがわからないということではなく、こんな不安を持ってしまうほど、日本人とは弱くなってしまったのか？

という悲しい感情が沸き起こったからです。

この私の感情に、同感の人はどの位いるのでしょうか？

逆に、

「不安に思う方が普通じゃないの？」

と、思った人はどの位いるのでしょうか？

まず、私の返答を書いてみましょう。

————— ここから —————

股関節の痛みと言っても、何が原因であるかによって、状態はまちまちなので、今の内容だけでは、まったくわかりません。

例えば、

1. 昔、運動をされていて、最近は運動不足だとか
2. ソファに座っていた時間が長くて、股関節が固まっていたとか
3. 寒いところでずっと立っていなければならず、片足にずっと体重をかけていたとか

こんな感じで、何をどうして、痛みが出始めたのか？

ここがわからないと、電話だけで、あなたの股関節は、こうですという結論は出ないんです。

————— ここまで —————

このような説明をすると、

小声で、

「全部当てはまるなあ？」

と、聞こえてきました。

そして、次には、

「このような痛みの場合、どこに行けばいいんですか？キ

「ユアハウスに行かなければ治らないんですか？」

と、言われました。

これに対して、

————— ここから —————

まずは、うちではなく、整形外科に行ってください。

そして、その痛みが、筋肉の問題なのか？骨なのか？関節
なのか？

しっかりと問題の原因を見つけてください。

問題が見つからないという場合には、大抵の場合、筋肉や

関節の問題になるので、整形外科ではなく、接骨院や鍼灸院での対応になります。

もし、検査の結果で、問題が見つかるようであれば、そのまま整形外科で治療を受けてください。

ここまで

このような話をした、その瞬間に、

「あっ！そうですか！」

ガチャ！！

電話が切れてしまいました。(汗)

私の話に合点があったのか？対応にイラッとして電話を切ったのか？

体育会で慣らした私としては、このような電話対応をする後輩が、もしいたとしたら、大変なことになると思いますが・・・？

それは置いといて、私の嘆きの原因は、今朝から痛み始めた関節痛に対して、すぐに疾患と結びつけてしまうこと。

これが、非常に悲しく感じたわけです。

人間の身体というのは、神経が張り巡らされているため、さまざまな感覚や感情が湧いてくるようになっています。

ですので、その痛みが

1. しばらく続くのか？
2. 瞬間的になくなるのか？
3. だんだんと強くなるのか？弱くなるのか？

この様子を見つつ、何をすると痛みが楽になるのか？強くなるのか？

さらに、身体を動かしてみたり、湿布を貼ってみたりと、自分自身で、いろいろ試した結果、何も変化がない。

もしくは、どんどん痛みが強くなってしまった。

という段階で、何かを調べたり、人や専門家に聞いたりという過程を踏むのが、本来の流れだと思うんです。

これは、すべての分野で共通することだと思います。

最近、インターネットで調べれば、すぐに何でも分かる。

そして、インターネットの場合、自分で調べて、必要な情報が書いてあるページを探し、それを読んで理解したら、ページを閉じればいい。

これは、本来その情報を書いてくれた人に感謝するのが普通だったが、どこにでも情報が転がっていることから、当たり前感覚になってしまった。

この流れに慣れすぎたため、人に聞いて、わかった段階で、その教えてくれた人は用済み。

このような展開になってしまっているわけです。

どんどん人間としてのコミュニケーションが希薄になって

きているような気がします。

この電話してきた方も、身近に今の悩みを、誰にも聞くことができなかったのでしょう。

そんな中、私に相談をしてくれたことは心から感謝しています。

そして、私のつたない説明と対策に対して、実践していただけたらと思っています。

そして、できたら、その後の経過を知らせていただけたら、飛び跳ねて喜んじゃいます。(笑、笑)

とにかく、身体の問題は、すぐにでも改善したいもの。

この股関節の痛みも、すぐに改善できるよう祈っています。

❖ 10 : 左股関節から膝のあたりまでの痛みが起床時だけ発症

日中は感じなかった股関節の痛みが、なぜか起床時にだけ感じる。

朝起きると痛みを感じている股関節。

しかし、動き出すと数分で痛くなくなる。

この股関節の痛みは、何が原因？

このような内容の相談が来ました。

相談内容は、

————— ここから —————

歩くのには、痛みも無いのですが寝て、朝起きると、左股関節から太腿から膝の辺りまで、激痛です。

前に屈むなどしたら、物凄く痛いです。

ただ、五分程歩くと痛みが消えていきます。

歩いても痛くない。

痛みがで始めて、三ヶ月程になり、益々痛みが増してきます。

————— 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、起床時の股関節の痛みということですが。

これは、単純に、

1. 左を上にして脚を組むことが多い
2. 横坐りの時に、右側に足を出すことが多い
3. 立っているときや座っているときに、左足に体重をかけることが多い

このような癖があるのではないのでしょうか？

起床時の痛みは、基本的に、

1. 筋肉が弱くなっていて血流障害が起きている
2. 運動不足で股関節が固まっている
3. 左股関節の運動量が激しく、睡眠を取っても疲れが残っている

などが問題になります。

この結果、身体が一番冷えている朝方に、血行障害が起きている。

そのため、筋肉も関節も固まっているため、動きにくい状態にある。

そんな状態であるにもかかわらず、何の準備もなく動き出すために、温まるまで痛みを感じてしまう。

動き出して、血液循環が改善されると、嘘のように痛みが消える。

このような流れが繰り返されることになるわけです。

ですので、このタイプの股関節の痛みを改善するには、就寝前に、十分股関節の柔軟体操やストレッチを行い、血液の循環を良好にした状態で、睡眠を取る癖をつけることです。

これをいつまでもやらなければ、痛みはますますひどくなるし、いつまでも痛みがひかないという状況になります。

そして、痛みを引きずったまま、動く癖がつくと、自然とビッコをひくことになり、骨盤や背骨に歪みができます。

ここまで進んでしまうと、どのような症状が、どんな場所に出ても、何ら不思議なことではありません。

そうならないためにも、起床時に痛みが出ない習慣を、身につけたいものですね！

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きます。
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