



股関節の痛み改善 臨床編 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 : 高尾山の登山で左股関節痛から左半身の痛み.....	4
2 : 股関節が抜けそうでだるい！！.....	8
3 : 乳がんの手術後から脚が動かなくなる。.....	12
4 : テニスをやると出る股関節痛	16
5 : バレーボールで股関節痛	21
6 : 大腿骨骨頭壊死による人工関節移植手術後のリハビリ	25
7 : 股関節の違和感の原因は骨盤の歪みから？.....	30
8 : 歩くときに左股関節が痛くて前に踏み出せない...	34
9 : 無言のアピールで何とかセーフ.....	37
10 : ベリーダンスの先生から天才と言われ・・・？.	41

❖ 1 : 高尾山の登山で左股関節痛から左半身の痛み

50 代 男性

友人と高尾山で登山をしてきた。

登山は 40 年ぶりだったためか、途中から左股関節に痛みが出てきた。

しかし、楽しく登山をしているのに、痛いなんて口に出し
たくなかったため、我慢しながら歩き続けた。

そして、翌日朝起きたら、左の股関節痛はなくなっている
が、左下半身が張っているような痛いような感じになり来
院。

うつ伏せで背中を見てみると、左側が腫れあがっている。

左ふくらはぎは、鉄柱が入っているように固まっている。

うつ伏せ、仰向けの順で鍼を使い、筋肉のバランスを取っていくと、右の腹筋が全ての固さの支点になって固まっているのがわかった。

運動針でその固さと連動性を正して、全体のつらさが取れた。

今回の症例は、二つのパターンが考えられる。

一つ目は、慣れない山道の上り下りで、左股関節に負担をかけたため、炎症が起き痛み始めた。

そこで、左脚に負担をかけないように、右側を意識的に使っていた。

二つ目は、普段から腹筋を鍛えているが、トレーニング中の癖で無意識的に、右側を主に鍛えてしまっている。

そこで、登山中に、右側は疲れずに済んだが、左側は疲れで痛みを発した。

前者の場合は、炎症があるため、翌日に痛みが引くことは考えにくい。

後者の場合は、疲労痛のため睡眠をとっただけで、痛みが消失した。

そして、左側背部とふくらはぎの硬さは、股関節が痛いた

め、自然と重心が左脚にかかる時に後ろ側へ逃がしていた
のだろう。

この患者さんは、これからも、登山をする機会を増やして
いきたいということなので、このバランス異常を正すよう
なトレーニング法を指導して終了とした。

❖ 2：股関節が抜けそうで怖い！！

50代 男性

1週間前から急に、左脚の股関節が痛くなり、脚全体がだるく、股関節が抜けそうな感じになる。

原因は、風呂上がりに寝転んで、読書をしてからだと言う。

しかも、こんなつらくなったのは初めてだが、何年も前から左脚のだるさは感じていたらしい。

整形外科でレントゲンを取るが、特別異常は診られなかった。

まず、うつ伏せで全体のチェックをすると、かなり筋力低

下を感じる。

しかし、週に2回は、しっかりとスポーツジムで鍛えているらしい。

ということは、トレーニングのしすぎで、体力の回復が追いつかないのだろう。

筋肉は動かしているので、運動針で筋肉の連動をつくり、疲労回復を早めるような処置を行う。

これを、うつ伏せ、横向き、仰向けと行い、終了。

運動針を行った結果、左の大腰筋の強化がされてなく、強化した他の筋肉との差が出てしまい、一番しっかりしているはずの股関節に、違和感が出てしまったことが判明した。

大腰筋は、おおよそ臍の奥側にある背骨の前側から、股関節をつくっている太ももの大腿骨上方の内側につながっている筋肉である。

股関節の後ろには、お尻の筋肉が太く大きくついているが、それに対抗する筋肉は少ない。

その代表的な筋肉が、大腰筋である。

トレーニングジムの運動では、お尻の筋力を強化する種目は多いが、大腰筋は、意識しない限り強化できない。

そのため、大腰筋だけ強化できずに、バランスを崩し、腰痛や股関節痛を訴える人が多い。

大腰筋は、身体の中心であり、腰の一番大事な筋肉である

ため、足腰を鍛えたければ、まずこの筋肉の強化をしなければならぬ。

わざわざ、入会金や会費を払って、スポーツジムでトレーニングしている人は、まず、大腰筋のトレーニング法を、インストラクターに聞いてから行うようにしよう。

筋力トレーニングなしに、身体を丈夫にしたければ、大股で大腰筋が動いていることを意識しながら、大きく腕を振って歩くことである。

❖ 3 : 乳がんの手術後から脚が動かなくなる。

50代 女性

9年前に乳がんの手術を経験。

その後から、だんだん脚がうまく動かなくなり、しゃがん
だり歩いたりするのが非常につらい。

脚全体にチクチクした痛みがあったが、これは薬局で買った
グルコサミンで治ったとのこと。

しかし、動きに関しては全く変化がない。

今まで、マッサージさえ経験したことがなく、どこで診て

もらえばいいか分からず、今に至ってしまった。

姉に強く説得されての来院である。

まずは、鍼灸に対する恐怖感もあることから、整体でどの位変化するかという感じで行ってみる。

少しづつ、身体を動かしていくと、いろいろな発見ができた。

脚の筋肉には、筋肉量が落ちて力が発揮できない部分と、凝り固まって動かせない部分が共存している。

このような状況には、なかなかないのだが、手術を境に、10 キロほど体重が増減してしまい、バランスが崩れたものと思われる。

また、左リンパ節の切除を行っていることから、左腕にすごいむくみがある。

そのため、常に左を上にしていないと眠れないらしい。

ということは、常に右側に体重を乗せた状態で寝ているということ。

このことも絡み合って、本来の足の動きが、取れなくなっているということがわかった。

身体は大きめの方だが、筋肉はかなり弱っている部分がある。

そのため、最小限の動きの中で、緩めていく必要がある。

特に、股関節の筋肉は、体重を支えるだけで精一杯というほど、伸び縮みできない状況であった。

しかし、今まで、一度もマッサージを受けたことがないということが幸いして、筋肉は意外と反応しやすい状態だった。

全体の整体を終え、着替えてもらっていると、「久しぶりに着替えが楽だぁ！！」という声が聞こえてきた。

今までは、脚の曲げ伸ばしができずに、靴下やズボンを履くのが非常につらかったらしい。

このように、施術直後から変化に気づいていただけると、「治療家をやっていて良かったなあ。」と心から思う。

❖ 4 : テニスをやると出る股関節痛

50 代 女性

1 年半前から股関節痛で通われている方。

原因は不明であるが、股関節内の軟骨が擦り減っていて、
痛みが出ている模様。

半年間、整形外科に通うも、痛みが日毎に強くなり、寝る
こともできなくなり、知人紹介により当院へ来院するよう
になる。

整形外科では、人工関節を入れる以外方法はないと言われ
ている。

本人としては、なるべく手術をしない方法を取りたいとのこと。

元々、毎週テニスをするのが趣味だったが、この痛みが出てから、全くできなくなりストレスもたまっていた。

当院へ通うようになり、1 か月。

週に一度、整体と鍼灸で治療を行ってきた成果として、テニスを出来るところまで回復。

そして、半年もすると、テニスをしない日は、痛みがなくなるところまで回復していた。

さらに、最近は、可動域が広がり、左右差がほぼなくなるところまでできていた。

しかし、調子が良かったため、週に一度の治療を、半月に

一度へ変更していたのがいけなかったのか、一週間前から、
全く動かせないほど痛くなってしまった。

原因は、週に一度のテニスを、たまたま二日連続で行った
ためのようだ。

ベッドにも寝れなくなっている。

そして、少しでも股関節を動かそうとすると激痛が走り、
どうにもできないとのこと。

椅子に座っていると少し楽な感じがあるようなので、仰向
けで脚を座った時の形に置き、治療を行うことにした。

痛む場所は広範囲で、股関節からお尻にかけてと、膝下ま
で痛みは広がっている。

どこを触っても痛く、ツボを探すには、私の手の感覚に頼るしかない。

股関節周りから、血液循環を阻害するような、固い場所を鍼で取り除いていく。(痛む範囲が広い場合は、血流改善が最優先であるため)

次に、足先から少しずつ運動針（鍼を打ったままで関節を動かす方法）で、可動域を広げていく。

関節を動かすたびに、痛みを感じるため慎重に行った。

少しずつであるが、足首・膝・股関節・腰の順でほぐしていく。

最後に、脈を頼りに、手では分からなかった血流障害部を、鍼で取り除き、終了とした。

全体的に痛みは残るが、屈伸運動ができるところまで回復。

痛みが強い間は、テニスを休むこと。

また、股関節内の擦り減った軟骨が剥がれている可能性もあるため、早急にレントゲンを取ること。

レントゲンで、異常がなかった場合は、「股関節の可動域が広がったことで、テニス中に股関節の動く範囲も広がり、珍しく二日連続してのプレーが響き、筋肉痛が起きてしまったものであるだろう。」と説明し様子を診ることにした。

レントゲン上、何も見つからなければ、ただの筋肉痛として処置していけば問題ないが、軟骨が剥がれてしまっていたら、最悪、人工関節を考えなければならない。

何ともないことを祈ろう！！

❖ 5 : バレーボールで股関節痛

30代 男性

3週間ほど前に、バレーボールの試合中、右股関節を痛める。

低い球に反応しようと、しゃがんだ瞬間、グニャッという
感じで、股関節が強く折れ曲がるようになり、痛くなった
とのこと。

仰向けで、股関節周りをチェックすると、右の股関節内側
の筋肉が、かなり疲労を起こしている。

これは、右足主導で運動をした証拠。

元々、右足で踏み込んだり、飛んだり着地したりしている

のか？

それとも、左足を痛めていて、それをかばいながらのプレーだったのか？

この方は、後者であり、左足首を捻挫している状態で、プレーをし続けていたらしい。

ということは、左足首捻挫も含めて治療しなければ、また同じことの繰り返しになってしまう。

そこで、股関節と、足首の動きを滑らかにするような鍼治療を行った。

これで立ち上がってもらい、バレーボールでよく使う動きを、各種行ってもらった。

若干残っている違和感を、再度鍼で微調整し、もう一度確認してもらい、違和感もなくなったところで終了。

今回のように、運動中に起きた痛みは、必要以上に同じ場所へ負荷がかかり、筋肉を損傷してしまうことが多い。

この場合、まず、その受傷部位の炎症を取ることが先決であるが、今回の場合、受傷から日数がかなり経過していたため、この作業を省くことができた。

残るは、どの動作で、患部に負担をかけるような力が加わってしまうのか？である。

それが分かったら、そのような動きになってしまうような筋肉の固さを取り除けばいいのだ。

骨や関節は、必ず、筋肉によって動くもの。

そして、筋肉が縮まることで、骨がそちらに傾き、いろいろな動作が可能となる。

従って、ある骨の周りにつながっている筋肉の中で、どの筋肉が縮み過ぎているのかを確認できれば、可動制限を解除できるのだ。

可動域が広がり、本来の関節の動きが戻れば、痛めるような動作にはならないため、痛みが治まるということである。

❖ 6 : 大腿骨骨頭壊死による人工関節移植 手術後のリハビリ

50代 男性

1年半ほど前に、ゴルフのやり過ぎで右股関節を痛めたということで来院。

2度ほど治療を行い、ほぼ痛みが消え、ゴルフも普通に行えるようになったと喜んでいました。

ところが、その半年後、また痛みがぶり返し、精密検査を受けたところ、

大腿骨の骨頭が壊死していることがわかった。

しかも、

20～30 年も前から壊死が始まっていたようだという

ことである。

そして、検査の半年後に、手術を受け、現在リハビリ中とのこと。

病院では、リハビリのメニューなどを出してもらえなかったため、スポーツジムで自力のトレーニングを開始。

その内容が良いのか悪いのか、医師に聞いても、インストラクターに聞いても、納得のいくところがない。

そこで、過去に通院経験のある、当院ならばいろいろ助言が聞けるだろうと来院。

こういう理由で、来院していただけることが一番嬉しく思う。

今回

私が行った治療は、身体の中の傷（手術痕）を治しやすく
することと、働きにくくなっている筋肉の再活性化

だけである。

そして、術後に医師では分からなかった膝痛の謎も解け、
鍼を行った結果、痛みも半減した。

そして、今行っているリハビリメニューに、少しだけ追加
メニューを入れてもらうようにした。

たったこれだけであるが、かなり満足されて帰っていかれた。

今回のケースのように、手術後や骨折後のリハビリを、病院でしっかり行ってもらえないケースが多くみられる。

リハビリをしっかりと行う体制のない病院は、リハビリを今後どこでどのように行っていくことが良いか、しっかり患者に伝える義務がある。

患者は、手術が終わったら、あるいはギブスが取れたら、すぐにでも普通の生活に、何の支障もなく戻れると思っている。

このところを、医師は、忘れてほしくない。

折角医師を信頼して、手術を受けても、その後の対応次第では、一気に信頼を失いかねない。

人から信頼されるということの重大性を、常に念頭に置いて業務にあたることが、医療者にとって最低限の心得だと思う。

❖ 7 : 股関節の違和感の原因は骨盤の歪みから？

30代 男性

最近、右脚を外に広げようとする、股関節に違和感を感じるということで来院。

うつ伏せで、背中をチェックすると、骨盤に歪みがある。

背骨の固さや配列には、それほど問題はない。

脈もそれほど問題ないので、整体を行うことにした。

股関節と骨盤の動きに、左右差がかなりある。

うつ伏せ→左横向き→右横向きと整体を行っていくと、ここで右骨盤がある位置でロックされてしまう。

仰向けになってもらい、首を診ると、左に曲がらない。

首も、右側でロックされているのだ。

そこで、まず、首の動きを改善し、左右差をなくす。

ここでは、クレイドル療法といって、揺り籠のように、固い関節を柔らかく揺り動かすことで、ロックされている箇所を解除する方法で行った。

ちなみに、このクレイドル療法は、私が独自に編み出した整体法である。

次に、骨盤の歪みを再度チェックし、捻じれを取るために、
筋肉の抵抗を使った方法で、歪みを矯正した。

このやり方は、オステオパシーの矯正方法の一つである。

さらに、股関節を固めていた筋肉を十分にストレッチし、
歪みと動きが改善されたところで、立ち上がってもらう。

そして、今まで違和感を感じていた動きをしてもらうと、
問題なく動けるようになっていたので終了とした。

今回のように、初めから歪みが明らかな状態でも、まずは、
筋肉の動きを付けることが先決である。

始めから、矯正を行うと、筋肉の過緊張を起こす可能性が
高く、瞬間的には楽になったとしても、過緊張により、今
まで以上につらさが戻ってくることが多くなってしまう。

基本的に歪みは、筋肉が緊張で固まり、骨が通常的位置からずらされてしまったものである。

そのため、骨を動かすことより、筋肉を動かすことの方がはるかに大事になってくるのだ。

いろいろな矯正法が開発されているが、いわゆる《ボキッ！》と音を立てるような矯正術は、ほとんど必要ないのである。

そればかりか、筋肉の緊張がある状態で、《ボキッ！》とやってしまうと、大怪我をすることも少なくない。

従って、ボキボキ整体が好きな方、もしくは、自分で背骨を鳴らすのが好きな方は、十分に注意する必要があるだろう。

❖ 8 : 歩くときに左股関節が痛くて前に踏み出せない

20代 女性

1週間ほど前から、座っていると左腰が痛くなる。

さらに、昨日から歩くときに左股関節が痛くて前に踏み出せない。

原因は分からないとのこと。

全体を触ってみると、左の仙腸関節が固く盛り上がっているのがわかる。

押してみると、ちょうどそこが痛くなるとのこと。

整体をしていくが、あまり可動制限はなく、どの方向へも動かせるようである。

唯一、仰向けで左足を動かしたときだけ左腰が痛む。

もう一度しっかり全体を診てみると、両足の胃経ライン（すねの外側）に鉄柱のような固さの筋肉がある。これは、

◎緊張性のストレス

◎刺激物の摂りすぎ

◎暴飲暴食が続いている時

◎緊張性の便秘がある時

などの反応である。

思い当たるところはあるか聞いてみると、何と、先週まで9日間連続で飲み会が入っていて、睡眠もほとんどとっていないとのこと。

そこで、消化器系を整える鍼を行った後、再度脚を動かしてみると、「おっ！痛くない。」と患者さん。
かなり、ビックリしていたようであった。

暴飲暴食と睡眠不足があると、消化しきれずに胃腸の内容物が多くなりすぎ、下垂状態となる。

すると、骨盤を圧迫する形となり腰痛が始まる。

腰に負担を与えている場所に応じて、股関節や膝・足首など、いろんな所へ影響を出すのだ。

脚の神経は腰から出ているため、その出発点である腰の筋肉が硬くなったり、腰椎が傾いたりすることで、いろんな脚の症状を出すことがある。

暴飲暴食や睡眠不足には気をつけよう！

❖ 9：無言のアピールで何とかセーフ

今回は、私の娘の症例。

先日、朝から、なぜかおむつがづれていて、何度、はかせ直しても、右のお尻だけが出てしまう。

「最近おむつのメーカーを変えたためのなのか？」とも思っていたのだが、何か気になる感じ。

さらに、なぜか夕方過ぎからは、泣く事が多くなる。

「なぜだろう？」

お腹が空いているわけでもなく、暑いわけでもない。

泣き止ませようと、抱っこをするとさらにエスカレート。

一時は、「嫌われてしまったのか？」と思い、おろおろしていたが、よくよく娘を観察していると、ようやく1人で数歩だけ、歩けるようになったばかりなので、まだまだ、ぎこちない動きなのだが、それでも何かがおかしい？

右脚に手を突いた状態で、歩いているのだ。

しかし、歩いている姿は痛そうにしていない。

「何か、脚が気になるのかな？」

けれど、見れば見るほど、その動きが気になり始めたので、嫌がる娘を無理やり、仰向けに寝かせ、脚を触ると・・・???

「脱臼！！！」

明らかに、左右の足の状態が違っている。

すばやく、脚の整体に取り掛かると、

「コキっ！！」

股関節の奥の方で、音が鳴った。

「これで大丈夫！！」

股関節を少し触ると、やはり痛そう。

やっぱり、股関節を脱臼していたようだ。

何が原因だかは分からないが、朝のおむつと、歩く時の右手の位置のおかげで、早期に発見ができ、何とかひどくならず済んだ。

そして、翌朝、再度、股関節の微調整を行い、通常の元気な娘に復活！！

こんな時、治療技術を身につけておいてよかったと思う。

それにしても、何で脱臼なんかしたんだろうか？

❖ 10 : ベリーダンスの先生から天才と言われ・・・？

ベリーダンスをやっていて、身体をいろいろ使っていると、さまざまなタイミングで痛みを感じるという。

例えば、膝を曲げ、足を胸の方へ近づけ、限界まで来たときに、膝に痛みが出る。

膝を曲げ、正座のようにして、足を太ももの横に出そうとすると膝に痛みが出る。

立って、腰を横へ動かそうとすると、片方は骨が触れ、逆側は触れなくなる。

などなど、事細かい痛みや違和感をたくさん持っの来院。

「たぶん、伝わらないと思うんですけど」と、断ってから
の説明があった。

そんな中、テイ針という刺さないタイプの特殊なハリを使
いながら、整体を始めた。

そして、30分ほど経過したときに、私が一言、

「こんな患者さんばかりだといいですね！」

患者さん「え〜〜〜！！！！！」

「あれっ？もしかして、こういう患者さんは大変だ！！と
か言われると思ったんですか？」

患者さん「はい、もちろん。」

「いやいや、そんなことはないですよ！先ほどのように、事細かい情報提供があって、今みたいに整体をしていくと、確実に変化してきていますから、こんなやりやすく、やりがいのある患者さんはないですよ！」

といいながら、立ち上がってもらい、さまざまな動きで確認してもらう。

すると、はじめに訴えていた症状は、すべて消失していて、非常にびっくりしている様子。

しかし、動きを見ている中で、背中動きが悪く見えたので、

「腰を横に動かすと、背中が引っ掛かりますか？」

「あ！はい！！でも、全然楽です。」

「じゃあ、もう一度、ベッドに寝てもらいますか？」

といいながら、すばやく、背中動きを整体で改善。

そして、もう一度、動きの確認をしてもらい、

「うん、さっきよりスムーズになっていますね！」

というと、

「先生は天才ですね！！！！！」

と、言われてしまった。

「いやいやいやいや、天才とかどうかではなく、ちゃんと身体を使っているんで、的確な刺激を入れれば、その通りに改善するですよ！」

と、言って、治療を終えた。

本当にスポーツをしっかり行っている人は、刺激を少し入るだけで、劇的に身体が変わってくれる。

このような患者さんばかりになると、本当に楽なのだが
…？

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