

膝の痛み・変形性膝関節症

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 : 膝に水が溜まり、痛くて曲げれない.....	4
2 : 膝を強打してから、水が溜まり痛くて正座できない。	8
3 : 腰椎椎間板ヘルニアと膝の水	40
4 : 膝の痛みとぎっくり腰をお灸と整体で改善.....	13
5 : 膝が痛くて階段が辛い	16
6 : 床についた時だけの膝痛	21
7 : 自殺を考えるほどの膝の痛み	25
8 : 海外旅行に行っても大丈夫だった.....	28
9 : どうすれば痛くなるかわからないが、とにかく痛い	30
10 : 病気が心配でたまらない	35
11 : 30年間の悪夢がよみがえる.....	40

❖ 1 : 膝に水が溜まり、痛くて曲げれない

60代 女性

5か月前から、膝に水が溜まり、パンパンに腫れあがって、
曲げ伸ばしできない。

歩くのも困難になり、整形外科で受診するも、「リンパ腺に
炎症が起きたんでしょう。」と言われる。

周りの人からは、水を抜くと楽になると言われていたので、
そのつもりで行ったのに、「このぐらいの水であれば、ほっ
といた方がいいですよ。」と言われる。

飲み薬と湿布をもらうが、その医師を信用できず、薬は飲
まなかったらしい。

そのためか、痛みも腫れも全く変化がないと言う。

まず、うつ伏せで背中を診ると、全体が疲れきっている。

これは、疲労が溜まっているのに、無理をして動き回っていたため、元々悪かった膝に信号が現れたもの。

案の定この方、半年前に自転車で転び、膝を強打しそれからずっと痛かったらしい。

そこで、まず治るための体力を取り戻すために、背中全体にお灸を行う。

次に、仰向けになり全体の水の流れを付けるために、手とお腹に、膝の水を抜くために、直接膝の腫れているところへお灸すると、どんどん軽くなってくるのがわかったらし

く、「嘘みたい。」

動かしてみても、普通に動くように回復した。

膝や足首の腫れには、お灸の即効性がやっている方もびっくりするほどの効果を表す。

水が溜まった時だけでなく、捻挫や打撲、骨折、脱臼の時でも、腫れをひかせることができる。

もちろん、アイシングも必要だが、併用（交互に行う）すると、圧倒的な回復力を見せる。

水が溜まる原因は、溜まる場所に問題があるからだ。

関節や筋肉、靭帯など、いろいろな組織が怪我などで、非

常に弱くなった場合、その場所を保護するために、水は溜まる。

従って、水を抜くだけでは、痛みを止めることはできない。

抜くだけ抜いて、様子を見るのであれば、抜かない方がよっぽどましである。

鍼灸であれば、水を抜きながら、中の原因にも同時に効果を上げることができる。

東洋医学の神秘なるところを感じる所以だ。

❖ 2：腰椎椎間板ヘルニアと膝の水

50代 女性

1週間ぐらい前から、両膝に水が溜まり、痛くて動かすのがつらい。

さらに、腰椎椎間板ヘルニアを持っていて、最近は、ずっと両側のお尻が痛い。

整形外科で診てもらおうと、

「膝の関節自体には問題ないが、水が溜まっているので抜きましょう。」

と、膝の水を抜かれ、ヒアルロン酸の注射を5回打ちます

と言われた。

膝の水を抜いて、少し楽な感じはあるが、根本が治っていない気がして来院。

うつ伏せで背中を診ると、かなり腰が詰まっている。(ヘルニアの特徴)

周りの筋肉をゆるめるように鍼を打ち、しばらく置いておく。

その間に膝の状態を診ると、後ろ側からは水が抜けているようなので、少しだけお灸で調整し、仰向けになってもらう。

すると、膝のお皿の下側に水が少し残っている。

この水を囲うようにしてお灸を行う。(囲い灸)

すると、中からどんどん水が出てきて、範囲が広がっていく。

これは、表面的な水を抜いただけで、一番問題になっているところの修復ができていない証拠。

範囲が広がってもやることは同じ。

地道な作業だが、囲い灸を続けて行う。

一時間かけ、水の範囲が2割くらいに減った。

すると、半月板が少しづれていることがわかった。

普通であれば、半月板調整を鍼で行うところだが、水を流したばかりのため、銀粒での調整を行う。

これで立ってもらうと、かなり膝に力が入るようになった。

水が溜まった時の囲い灸は、本当に即効性があり重宝する。

院内では、市販されていないお灸を使っているが、一般的には、せんねん灸のソフトを使用することで同じ効果を出すことができる。

近くの薬局で注文するか、下記で購入し、家に置いておくと、いざというとき便利である。

[せんねん灸オフ ソフトきゅう](#)

水が溜まった時だけでなく、捻挫や打撲など、腫れているところはどこでも、腫れている周りを囲って、何度もお灸をしていると、あっという間に腫れが引く。

私は、骨折や脱臼、癌などにも使用することがある。

お灸を持っていると、深夜や日曜祝日など、医療機関がやっていない時に、自分で応急処置ができ、治療期間を短くすることができる。

使い方はいたって簡単。

シールをはがし、身体に貼り点火すれば、燃え尽きるまで待てばいい。

熱かったらはがせばいいだけ。

一家に一箱、置いといて損はない。

❖ 3 : 膝を強打してから、水が溜まり痛くて正座できない。

60代 女性

5か月前に、自転車で転び、右膝を強打。

その後、整形外科で何度も水を抜く。

しかし、抜いても抜いてもまた溜まってきて、一向に痛みが治まる気配がない。

そのことを知人に話したところ、当院を紹介されて来院。

筋肉の質は、この年齢にしては若さを保っていて、柔らかくて良いタイプである。

しかし、膝の周りの腫れ方がひどく、関節の状態を診ることはできない。

そこで、膝の水を抜くために囲い灸を行う。

※参照 ([腰椎椎間板ヘルニアと膝の水](#))

囲い灸は、やる度にビックリするほど、即効性があり、見る見る腫れが引いていく。

すると、漸く関節の形が見え始めた。

膝の状態は、変形の所見はないが、筋力低下が強く、大腿直筋（太もも前側のど真ん中にある筋肉）だけが緊張している。

この大腿直筋の緊張は、ぶつけた時のものだろう。

そこで、この緊張を鍼でほぐす。

このような治療を、一ヶ月間、週に1回のペースで行い、
ほぼ腫れも痛みもなくなった。

この患者さんは、5ヶ月後に、娘さんの出産のため、カナ
ダへ行かなければならない。

そのためにも、「何としても治したい。」という思いが強か
った。

日常生活では、何の問題もなくなったが、飛行機に長時間
乗るとするのは、また次元の違う話。

この問題をどう解決すればいいか？と悩んでいたところ、
急に患者さんが来院しなくなってしまった。

他の病院か治療院で診てもらっているのかと思っていたら、渡航まで1ヶ月に迫ったある日、突然予約の連絡が入った。

実は、私が教えていた膝のお灸を続けていたら、日に日に調子が良くなっていくので、嬉しくて旅行にバンバン行ってたとのこと。

そして、先週は、韓国に行き、「買い物三昧の予定が、免税店に物が置いてないのよお。もう、参っちゃったあ。」という事で、「疲れたから治して。」と入ってきた。

その元気ぶりに圧倒されつつ、身体を診ていくと、確かに、水はもうほぼ抜けたと言っていい状態になっている。

かなり歩いていたようで、真っ直ぐ歩くための筋肉は、大分しっかりしてきている。

しかし、横に動く筋肉の弱さが目立ち、半月板の抑えが効かなくなっている。

半月板は、膝のクッションであり、大事な軟骨。

これが、動いてしまうと、靭帯を圧迫し、かなり痛みが強くなる。

そればかりか、太ももの筋肉に力が入らなくなってしまうこともある。

そのため、この筋肉をプールにて、横抜きに歩いてもらい、筋肉を鍛えるようにした。

この筋肉が出来上がれば、飛行機も心配なくなるが、カナダまでは遠い。

どうにか、間に合ってほしいものだ。

❖ 4 : 膝の痛みとぎっくり腰をお灸と整体で改善

60代 女性

1か月前に、道路で転倒し、左膝を強打した。

まったく曲げることができなくなり、びっこをひいて生活していたところ、突然ぎっくり腰になってしまい、腰も曲げ伸ばしできなくなった。

整形外科では、骨粗鬆症もあることから、安静を指示され、大分痛みはひいたが、まだ曲げ伸ばしが思うようにできない。

うつ伏せで、背中側をチェックすると、全体がむくんでい

て、睡眠をとれていないことがわかる。

転んでからずっと、痛みで眠れないらしい。

膝に関しては、かなり太ももの裏の筋肉が少なくなっていることから、下り階段が特につらいことがわかる。

まず、お灸で全体のパワーアップを行う。

次に、横向きになり、肩、腰、股関節、膝、足首などの連動性があるかをチェックしながら、整体を行う。

ここで、左膝のお皿に、動きの制限があることがわかった。

そこで、仰向けになり、お皿周りの固さをお灸で取り除いた。

立ち上がってもらうと、普通に動けるようだ。

しゃがんでも痛みは出ない。

しかし、身体の後ろ側にある筋肉が、かなり少なくなっていることから、後ろ向きで歩く時間をつくるよう指示を出し終了とした。

今回のケースは、膝の打撲痛から、びっこをひいていたことで腰に歪みができ、ぎっくり腰も併発してしまったもの。膝でなくとも、片側に痛みが出ると、必ずバランスが狂ってしまう。

腕を痛めれば首に、脚を痛めれば腰に負担がかかり、寝違いやぎっくり腰のような痛みを併発してしまうことがある。

また、元の痛み（腕や脚の痛み）が取れた後に、首や腰に来るケースも少なくない。

そうならないためにも、痛み始めたらずぐに、治療し始めることが、痛みを複雑化させないコツである。

❖ 5 : 膝が痛くて階段が辛い

40代 女性

最近、膝のお皿付近に痛みが出るようになった。

特に階段が痛くて、まともに上り下りできない。

さらに、外反母趾がひどくなったのか、足の指を開こうとすると、母指付け根が痛む。

まず、うつ伏せで全体をチェック。

年齢的には、筋力が落ちてきたための痛みであることが多いが、この方は、異常に筋肉がしっかりしている。

特別トレーニングをしているわけではないが、山登りが趣味とのこと。

しかし、山に登っているだけでは、このような固さにはならないはず、という筋肉の緊張感がある。

そこで、ストレッチなどを行っているか聞いてみると、「もちろん毎日やっています。」とのこと。

ほぼ、このストレッチに問題があるとみていいだろう。

それを念頭に置いて、運動置針（関節運動を行いながら、動きにくさを改善していく鍼の方法）を行っていく。

膝の問題は、なくなりつつあるので、次に脚の指の方へ取りかかる。

まず、自力で指を開いてもらう。

すると、指の動き自体には問題ないが、足首が連動して動いてしまう。

何度やっても、指だけ動かすのは難しそうである。

ということは、指の問題より、足首の方に問題があるとみていい。

足首周りで、一番指の筋肉の動きを制限している場所を探し、そこへ、鍼を打ち、もう一度指を開いてもらう。

すると、さっきとはうって変わって目いっぱい開くようになり、痛みも消えたとのこと。

立ち上がって屈伸運動やつま先立ちなどをやってもらい、痛みが出ないことを確認し終了とした。

ここで、なぜ、ストレッチが問題だったのか？

それは、一生懸命に伸ばしすぎてしまったところに問題があったのだ。

筋肉は、伸び縮みさせるもの。

従って、ストレッチで同じ方向にばかり、筋肉を伸ばしている、筋肉は、

1. 伸びきってしまう。
2. 伸ばされないように力強く引き戻そうとする力が勝手に働き、緊張した筋肉になる。

3. プチプチと細かく裂けていき、痛みを発するようになる。

となってしまうのである。

柔軟性を上げるためには、伸ばせばいいというものではなく、縮めることも大事であることを忘れてはいけない。

今回のケースは、2番の緊張した筋肉が出来上がり、膝のお皿の動きを、制限していたことで痛みが出ていたのだ。

健康のために、ストレッチやヨガを取り入れている人が増えてきたが、ここを十分に注意して続けてもらいたい。

❖ 6 : 床について時だけの膝痛

60代 男性

床に両膝をついた姿勢で、作業を行う仕事をしている男性。

最近、床に膝を付けて、左側に体重移動すると、左膝に激痛が走る。

しかし、この痛み、自分で押しても動かしても痛まない。

上記のケースだけで痛むとのこと。

まず、その動きを实际行ってもらおうと、やはりかなりの痛みがりようである。

仰向けに寝てもらい、入念に両膝の違いや、お皿の動き、皮膚や筋肉、関節の状態を調べていく。

左膝お皿下付近の皮膚の状態が、右に比べてかなり固くなっている。

しかも、床に擦れたことで、毛が擦り切れている。

皮膚は、通常滑らかな状態を保っていて、何らかの物体に触れた時に、形を変えられることにより、筋肉や骨に直接的なダメージを与えずに済ますことができる。

しかし、この方の皮膚は固くなっているため、形を容易に変えることができない。

そればかりか、擦り切れたところから新しい毛が生え変わ

り始めているため、毛が引っ掛かってしまい、余計に滑らかさを失っている。

そこで、まず、お灸をこの皮膚が固くなっている場所へ行う。

3回ほど続けて行くと、中に、固いしこりのようなものが現れた。

これが、痛みを発していた場所である。

何度も擦っていたため、度重なる炎症でしこりができてしまったのだ。

このしこりを鍼で取る除き、再度、痛む動き（床に膝を付けて、左側に体重移動する）を行ってもらおう。

「うん。痛みがない。大丈夫そうです。」ということで終了とした。

膝や肘は、よく体重を乗せる場所であるが、よく動かす場所でもあるため、皮膚のすぐ下に骨を触れる形状となっている。

そのため、何度も、同じ場所に体重をかけていることで、今回のような痛みを起こすことがある。

仕事や趣味で、そのような姿勢を取ることが必要な場合は、適度に身体を動かし、肘や膝周りの血液循環を改善させる必要がある。

同じ場所を圧迫し続けると、血液循環が悪くなり、血行障害を起こし、皮膚や筋肉は固くなってしまふのだ。

固くなってしまふと、今回のような痛みや違和感を作ってしまうので気を付けよう。

❖ 7：自殺を考えるほどの膝の痛み

50代 女性

10年前から右ひざに水がたまり、1週間に1回、整形外科で水を抜き続けている。

普段は、水がたまらないように、圧迫包帯を24時間まき続けているとのこと。

そして、医師からは、手術をする以外治す方法はないと言われている。

手術の前に、一度海外旅行へ行こうと、計画を立てている。

しかし、どう考えてもこの膝では、長時間の飛行機は無理。

何とかならないかと、当院へ来院。

海外旅行の予定は2カ月後。

その間にどこまで回復できるかが腕の見せ所である。

1週間に1度の割合で、お灸をメインに治療を行っていった。

そして、先日、旅行の前日を迎えた時には、

「先生、本当にありがとうございました。こんなに良くなるなんて思ってもみなかった。一時は、手術なんかするぐらいなら死んだ方がましと、自殺を真剣に考えていたくらいなんです。元々、旅行が好きだったのに、この10年間は、ほとんど出かけることさえできなくなって、うつ病みたいな状態でした。本当に、先生は神様みたいな存在です。」

と、こんなに持ち上げられてしまった私は、

「海外旅行に間に合ってよかったですね。」

と返すぐらいしかできなかった。

しかし、心の中では、「本当に、この仕事をしてきて良かったなあ。こういう一言が中毒になっていくんだよなあ！怖い怖い。」などと、不敵な笑みを浮かべていたのである。

❖ 8 : 海外旅行へ行っても大丈夫だった

50代 女性

以前ブログに書いた[自殺を考えるほどの膝の痛み](#)のその後。
何とか、膝の水と痛みが減り、海外旅行の予定日に間に合った。

そして、ドイツへ10日間の旅へ。

お灸と銀粒を持っていき、現地でも自分で手当てできるような準備をしていた。

さらに、旅行前日の治療では、安心して旅行ができるように、膝や腰にしっかり、銀粒で予防処置をしておいた。
これらが効いたようで、全日程において、何の問題もなく、思いっきり楽しんで来られたとの報告をいただいた。

一時は、外出もままならず、医師からは手術以外の方法はないと言われていた。

そして、10年間、毎週水を抜きに通っていたという。

さらに、膝へステロイドを注射され、その副作用で顔が焼けただれてしまい、悩みが増えてしまった。

このような状況から、約2ヵ月間、当院へ通院するようになり、海外旅行まで行けるようになった。

これは、いまだに西洋医学と東洋医学が、バラバラに患者を診ているために起こった悲劇と言ってもよいだろう。

どちらの医学も利点はある欠点もある。

従って、手を取り合って、一番いい方法を選択していけば、

このように苦しむ患者さんは出なくて済むのだ。

何とかならないのか、日本の医学界は???

❖ 9 : どうすれば痛くなるかわからないが、とにかく痛い

20代 女性

少し前から、何かしているときに急に膝が痛くなる。

しかし、触っても押しても、痛い場所を特定できない。

おおよその場所として、膝の上側辺りに痛みが出ているようだとということ。

仰向けで膝周りのチェックを行う。

膝を調べてみると、膝の上側にある筋肉が、かなり少なくなっているのが、一瞬で分かるほど痩せていた。

脈を診ても、消化吸収能力の低下と、下半身のパワー不足を感じる。

これは、食事を取っても、必要な場所に栄養を運べていない状態。

その影響で、栄養を受け取れていなかった、膝に痛みが出ているようだ。

そこで、胃腸を整えながら、膝へ栄養を集めるようなお灸を行っていく。

すると、すぐに、「胃が動いてきたのがわかります。」と患者さん。

そして、筋肉もお灸を重ねるごと（回数を何度も行う）に、

どんどん太さが復活してくる。

ほぼ、膝周りが正常な形になったところで、立ち上がってもらおう。

「あっ！違う。何か軽くなってる。大丈夫かも！」

と、不思議がりながら喜んでいた。

身体の中の組織は、全て血液中の栄養素を補充することで、いい状態を維持することができている。

しかし、筋肉を動かしていなかったり、クーラーの冷たい風が同じ場所にあたっていたりすると、その部分の血行障害が生まれる。

逆に考えれば、その部分の血液循環を盛んにすれば、問題は解決するということだ。

一時的なものであれば、空気の抜けたタイヤのように、筋肉の栄養が少なくなれば、力が出せず細くなっていく。

しかし、栄養さえ流れてくれば、一瞬のうちに元の太さに戻ることができる。

ただ、これは、一過性のものに対してであり、何年もかかって痩せてきた筋肉はそうはいかない。

若いうちから、身体の偏った動きしかできていないと、血行障害を起こす場所が増えていく。

すると、年々異常を感じるが多くなってしまふのだ。

そこで、手っ取り早いのがラジオ体操！！

ほんの4～5分で全身の筋肉を無理なく無駄なく動かしてくれる良くてきた体操であり、誰もが知っている国民体操だ。

いつまでも若さを保ちたい方は、一日に一回からラジオ体操を始めてみませんか？

❖ 10：病気が心配でたまらない

60代 女性

1週間前から左膝が痛みだし、階段や起床時に力が抜けてしまふ。

さらに、最近左肘にも痛みが出始めたため、明日、内科で精密検査をすることになっているらしい。

この方、糖尿病と高血圧、高脂血症があり、何かの病気が発症したことを恐れ、まず内科を受診したとのこと。

まずは、ベッドに寝てもらい、膝および肘の動きを確認。

この段階で、関節の連動性がなく、筋肉のバランスも崩れ

ていることが分かった。

内科の問題であれば、これほど明らかに、左右差が出ることはないはず。

そこで、

「最近、何か力を使うようなことはありましたか？例えば、左で重い荷物を持ったとか？」

「いいえ、ありません。」

「何か運動はしていますか？」

「2か月前から、スポーツジムに通い始めました。でも、ガンガン鍛えたりはしてませんけど。」

「ちなみに、こういった運動をしてるんですか？」

と聞いた後に、手足を使ってその動きをしていただいた。

これで、原因が確定。

「これは、トレーニング中の動きに左右差があり、左側に無理な力が加わって痛めただけで、まったく内科的には問題なさそうですよ？」

「えっ！だって、明日精密検査が！！！」

「まあ、受けて悪いことはないし、今現在の身体の状態を確認する意味では、受けておいて損はないと思いますよ！ただ、この痛みに関する検査結果は出ないと思いますけど。」(笑)

ということで、膝と肘にお灸を行い、立ち上がって身体を動かしてもらおうと、

「もう、この時点で痛くないです。いつもだったら起き上がる時が一番痛いのに、今はスッと起きられました。」

「肘はどうですか？」

肘をいろんな方向へ動かし、

「痛くないです。」

このケースは、単なるトレーニング中の体の使い方に問題があり、身体を痛めてしまったもの。

その、負担となっていた筋肉をリラックスさせるようお灸

を行い楽になった。

しかし、トレーニングを再開すれば、また痛めてしまう可能性があるため、2～3週間ブランクを開け、再開する時には、しっかりインストラクターにチェックしてもらいながら行った方がいい旨を伝え終了となった。

❖ 11：30年間の悪夢がよみがえる

70代 女性

30年前に両側の膝痛を発症。

華道の先生であることから、正座のしすぎから、整形外科で変形性膝関節症と診断される。

そして、ひどいときには、膝と足首からも水を抜いていたとのこと。

30年間も整形外科へ通っているうちに、膝に関してはもう治る見込みはないと思い込んでいた。

さらに、数か月前から左足がつるようになり、耐えられな

くなり親族の紹介で当院へ通うようになる。

自宅が遠方のため、ほぼ1カ月に1度のペースで、半年間の治療を行い、膝の痛みは消失。

そして、まったくつらなくなり、膝と足首の水もたまらなくなつた。

それから、約半年後の今回、いまだ下半身の状態は快調で、部屋の模様替えをしようと、大きなテーブルを1人で移動していたのが影響したか、右膝が痛くなり、曲げ伸ばしも体重を乗せることもできなくなったとのこと。

さらに、右膝をかばっての生活で、次第に腰も痛くなり、立ち上がるのもしんどくなり、久しぶりの来院。

本人は、30年も整形外科へ通った、当時の悪夢が、再現されたかのように意気消沈の状態。

私の顔を見るなり、

「原因はわかってるんですけど、年甲斐もなく1人で力仕事をしたばかりに・・・。」

「痛みはどのような形で始まったんですか？」

「やっているとときには、全く痛みがなかったんです。それなのに、翌朝起きたら膝が痛くって。」

「始め、どの辺に痛みが出たんですか？」

「この辺だったり、この辺だったり。」と、あちこちを触る。

その痛い場所の説明をしている段階で、一件落着。

「はい、わかりました。うつ伏せになってください。」

と言いつつ、ベッドに上がる動きも確認。

動きには問題になる部分はない。(ただ、右脚をかばってはいるが。)

これで、治療方法は、確定した。

「膝は、大丈夫ですよ！何てことはありません。これは、単なる筋肉痛です。」

「ええ！？だって、膝が痛かったんですよ？」

「はい、そうですね。前の痛みが頭に入っているので、相

当かばった動作をしていたんでしょね！」

と言いながら、お灸を開始。

お灸を行いながらも、膝痛と筋肉痛の違いを細かく説明し、
納得したころには治療が終了。

立ち上がってもらうと、

「本当だ！いつもと一緒に。全然痛みがなくなりました。さ
っきまであんなに痛かったのに！」

と不思議がりながらも嬉しそうに喜んでいた。

水がたまるような膝の痛みであれば、何か動作をしている
間に、痛みが現れ、続けて作業ができなくなるほど痛みが
強くなるもの。

ところが、筋肉痛は、作業中には一切痛みがなく、一日二日明けてからどんどん痛くなるもの。

そして、普通に動かしていれば、日に日に痛みが引いて行くのも、筋肉痛の特徴。

しかし、今回のケースのように、ひどくしてはいけないと、かばった動きや安静にしてしまうと、益々痛みが強くなってしまうこともあるのも、筋肉痛の特徴である。

従って、筋肉痛経験の少ないスポーツ経験のない方が、筋肉痛を起こしてしまうと、大概今回のように長期化してしまうものだ。

同じ痛みでも、動かした方が良い痛みもあることを覚えておこう。

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/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★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。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生