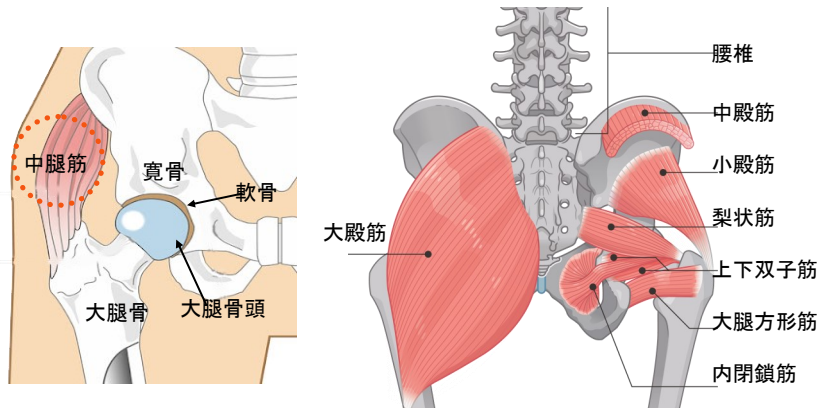
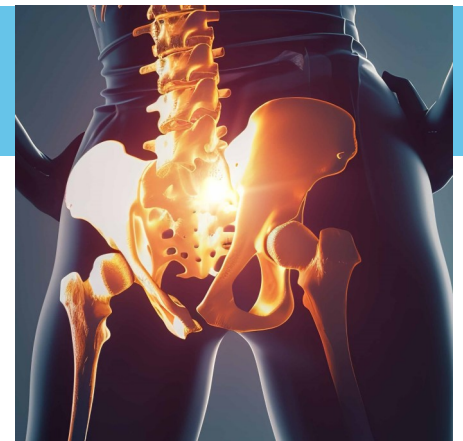


股関節の仕組み

股関節は、人間の体の中で最も大きい関節です。その動きはとても複雑で、力を吸収するクッションのような役割を果たし、周辺の靭帯や筋肉と共に協調あつて上下、左右、回旋運動もできるようになっています。



股関節付近の骨盤には、おわん型のへこみがあり、大腿骨のピンポン玉状の先端部(大腿骨頭)が収まるような形で繋がっています。寛骨も大腿骨頭も表面は関節軟骨というクッションで覆われており、痛みなく滑らかに関節を動かすことができるため、スムーズに「歩く」「走る」「座る」などの動きができるのです。

【中殿筋】

股関節には、普通に歩くだけでも体重の3~4倍の力がかかると言われています。この力を支えられるよう、大腿骨頭を寛骨へ繋ぎ止めておく靭帯や筋肉が数多く付着しています。中でも、骨盤の骨と大腿骨を結んでいる中殿筋は立ったり歩いたりするときにとっても重要な筋肉です。片足で立ったときにバランスを保っているのも、この筋肉がしっかりと働いているからです。

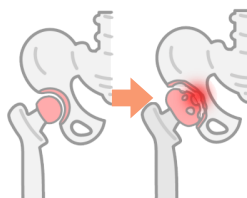
【股関節の動きが悪いと・・・】

股関節の周囲には、多くの腱が集まっているだけでなく、下半身へ血液を送る太い動脈、多くのリンパ節、そして太い神経が通っています。股関節周辺が固まってしまうと、血管やリンパを圧迫し流れが悪くなってしまふため、疼痛や冷え性、痺れなどが起こる可能性があります。本来自由に動くべき股関節の動きが制限されてしまうと、膝痛や腰痛を引き起こすこともあり、様々な症状がでできます。



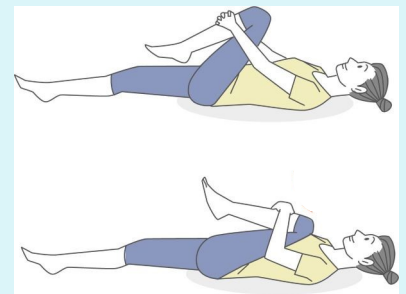
変形性股関節症

『変形性股関節症』は成人の股関節疾患の中で、もっとも多くみられるもので高齢者に多く、年々増加傾向にあります。大腿骨と寛骨の間には軟骨があります。その軟骨部分が減少し、骨同士が直接こすれ、痛みや骨の変形を引き起こすと、骨や股関節がスムーズに動かなくなり、立ち上がったたり、深く曲げたりすると痛みがでできます。運動療法で改善することもできますが、専門医の判断により人工股関節の置換術になることもあります。

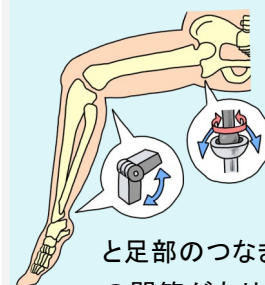


股関節のストレッチ

1. ①仰向けに寝て、右足を真っすぐ伸ばし、両手で左膝を持ち、胸のほうに引き寄せていく、そこで5秒数える。
2. ②ゆっくり左足を下ろし、同じように右足を曲げて両手で支え、胸の方へ引き寄せる。お尻から太ももの外側が伸びるのを意識する。これを交互に3回づつ行う。



下肢の三大関節



下枝には骨盤と大腿骨の繋ぎ目の股関節、大腿骨と下腿骨の繋ぎ目の膝関節、下腿骨

と足部のつなぎ目の足関節の3つの関節があり、3大関節と呼ばれています。

おすすめ製品

COLLAGEN
SRP\$60/310tabs
SRP\$60/140g



CALTOP -D
SRP\$50/
1300tabs



PAIN NOMORE
SRP\$30/4oz

