

0脚って治るの？

脚が0脚になってきた…そう感じる方は少なくないと思います。

0脚は膝関節の内側に荷重がかかり続けることで、クッションである軟骨がすり減り関節が変形していくため生じると言われています。

0脚が治るのか治らないかという質問を受けることが多々あります。この答えは大きく分けて2つあります。骨自体が変形してしまった構造的な変形は治すということは手術以外困難です。しかし、見せかけの0脚というものも存在します。この見せかけの0脚の場合は改善が見込める可能性があります。

★それでは見せかけの0脚はなぜ起こるのでしょうか？
分かりやすい例として、座った状態で猫背になるような姿勢を取ると太ももが外に開きやすくなります。逆に姿勢良く座ると自然と脚が閉じやすくなります。これは骨盤の位置によって太ももの骨の向きが変わることで脚が閉じやすくなったり開きやすくなったり変化するためです。太ももが開きやすい状態で体重をかけると0脚方向に膝が開きやすくなるというのがイメージ出来ると思います。つまり姿勢によって膝の向きが変わってしまうということです。これが先ほど述べた見せかけの0脚です。姿勢に限らず股関節や足関節、脊柱の硬さなどが影響する場合もあり、見せかけの0脚の原因となる要素はたくさんあります。この要素が長年にわたり継続した場合、本当の0脚に変形してしまう可能性があります。

また既に変形してしまった場合も0脚になってしまう要素を取り除かない限り変形が進み痛みも強くなるかもしれません。変形してしまっている場合も見せかけの0脚のどちらにしても自分の0脚はなぜ生じてしまったのかを見極める必要があると思います。リハビリを行う理学療法士や専門知識のある人にチェックしてもらうことをオススメします。