うしクリ通信

2024-Aug
No.126

発行：(医)うしく整形外科クリニック　住所：横浜市青葉区美しが丘1-13-1 電話：045-904-6937

股関節の運動療法

体の中心で体重をささえる股関節は、人体の中で最も大きな関節です。片足立ちでは体重の約3倍の負荷が、速足で歩くときは約10倍の負荷がかかっています。

多くの筋肉や靭帯に囲まれているため痛みなどの症状が現れにくく「沈黙の運動器」と呼ばれて、いったん悪くなると重症化しやすいのも特徴です。

股関節にトラブルがある人は訳400万人といわれ、膝関節と比べると1/10ほどですが、人工関節になる患者さんはほぼ同数の6万人です。「健脚寿命」を延ばして活動的な生活を歩むために、普段から股関節に意識を向けましょう。

関節軟骨は骨同士が直接ぶつからないようクッションの役割を担い、関節をスムーズに動かしますが、股関節にトラブルが起きる大きな原因はその軟骨です。加齢、肥満、仕事や運動の過負荷がきっかけになります。もともと日本人は大腿骨頭を覆う骨盤側の軟骨の面積が少ない人が多く、変形性股関節症の8割がその臼蓋形成不全が原因といわれています。

股関節の骨盤側の関節（寛骨臼）と大腿骨頭とがぶつかって、大腿骨寛骨臼インピンジメント（FAI）という状態になることがあり、骨盤側にある関節のパッキンの役目をする関節唇が同時に損傷する関節唇損傷が増えています。運動や労働で頑張って本来の可動域以上に大きく動かしたり深く曲げたりすると起こりやすいです。

そのほか大腿骨頭が壊死し骨頭が潰れてしまう大腿骨頭壊死症や、急速に股関節が変形する急速破壊型股関節症などがあります。

いずれの病気も診断されれば無理をせずに安静を心がけるのが基本ですが、痛みを自覚すると股関節の負担を減らしかばい、最低限の動きしかしなくなり、逆に関節が固くなってしまいます。そのため股関節の動きを良くする運動療法が重要になります。力を抜いてひたすら脚を動かすことで股関節の位置が矯正され、関節液が循環して軟骨への栄養がいき渡り、症状の改善が期待できます。

右に股関節の運動療法の体表的なものを供覧します。

■痛みの緩和や股関節の機能を改善する運動療法

力を抜いて関節をよく動かしましょう。いかに深層筋（インナーマッスル）を動かすかがポイントです

パカパカ運動

①いすに浅めに座り、背筋を伸ばし、体の力を抜く

②脚は肩幅くらいに広げ、膝を内側と外側にリズミカルに揺らす

上半身が動かないように力を抜いて動かす

貧乏揺すり運動

（1日10回2セットを気がついたとき）

①いすに浅めに座り、背筋を伸ばし、体の力を抜く

②両膝に手のひらをのせ、足先を床に着けたままかかとを上げ下げする

片方の脚ずつ行ってもよい

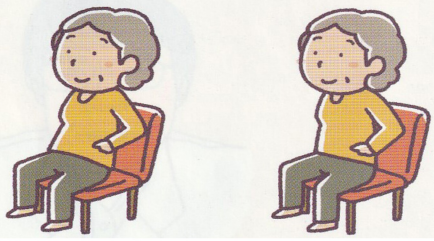
骨盤起こし運動

（1日10回2～3セット）

① 脚は肩幅くらいに開き、腰に手を当てる

② へそを前方上方30度くらいの角度に向けて突き出す。へそを引っ込め、再び突き出す

※腰はそらしすぎないように注意



股関節の負担を減らす日常生活の工夫

①しゃがんで立ち上がる、深く曲げるという動作を減らす

②和式の生活を洋式に変える

③1日の歩数は5000歩以下に抑え、長時間の歩行は控える

④重い荷物を持ったり、体重が増えることに注意