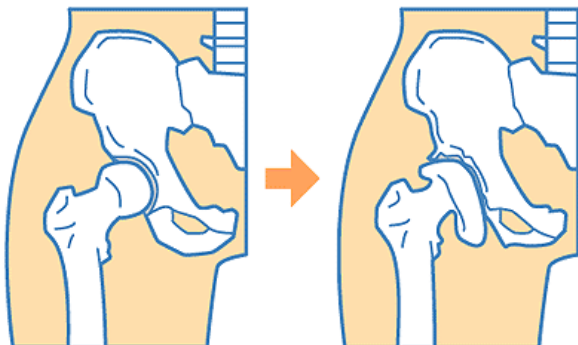


回生りハ だより 『股関節痛』

股関節痛の原因は様々です。その中でも多い疾患として

「変形性股関節症」

があります。



関節が痛いHPより引用

生まれつき起こる
発育性股関節形成不全が原因になることも多いですが、
高齡化に伴い年齢とともに股関節症を発症することもあります。

症状

鼠径部（脚の付け根）にあるので、最初は立ち上がりや歩き始めに脚の付け根に痛みを感じます。主な症状は、

痛みと関節可動域制限です。

足の爪切り・靴下の着脱・和式トイレ使用や正座が困難になります。

悪化すると歩くことも困難になります。

予防

痛みがあるからといって動かないでいると、股関節周りの筋力が低下し、さらに症状が悪化する悪循環に陥ります。少しずつ運動することで、症状の改善を図ることが期待できます。以下の運動をご紹介します。



- ①膝を立てて、お尻をあげる。
 - ②3秒間あげた位置で止める。
- ゆっくりお尻をおろす。



- ①膝を立てた状態で横を向く。
- ②両方の足首はつけたまま、膝と膝を離す。ゆっくりおろす。

各運動 5-10回（お尻が少し疲れる回数）で2-3セット

※症状が強い場合やご不安な方は整形外科への受診を。