

ひざ振り子 (テンブラ体操)

関節の動きが滑らかになる 「ひざ振り子」で10人中9人の ひざの痛みがその場で改善

関節液が十分に染み込み 軟骨の再生を促す

ひざは、生活する上で最も大切な関節です。日本人は、ひざの痛みに悩んでいる人が多く、治療の必要な人は800万人ともいわれています。

ひざは、太ももの骨（大腿骨・すねの骨（脛骨））からなる関節（大腿脛骨関節）と、俗にいうお皿の骨（膝蓋骨）からなる大腿膝蓋関節で構成されています。

ひざ痛の原因として最も多いのが、変形性膝関節症です。これは、加齢によって関節軟骨が徐々にすり減っていく病気です。加齢以外

の原因として、先天的疾患、肥満、外傷（骨折、半月板損傷、靱帯損傷）、炎症（リウマチ、偽痛風）などもあります。一度傷ついた軟骨を元に戻すことは困難です。

中高年から現れるひざ痛のほとんどは、変形性膝関節症です。この病気は、変形が生じている部位によって四つのタイプに分類されます。

- ①内側型（ひざの内側）
- ②外側型（ひざの外側）
- ③大腿膝蓋型（お皿の部位）
- ④全型（ひざ全体）

日本人の場合、変形性膝関節症の約80%は内側型です。これは、生まれつきO脚が多いのが理由で

はないかといわれています。

変形性膝関節症の典型的な症状は、立ち上がったり、歩いたりしたときの痛みです。どんな原因にもかかわらず、初期症状のほとんどが、「スターティングペイン」と呼ばれるものです。これは、歩き始めたとき、イスから立ち上がったときなど、動作開始時に痛み



「毎日続けることが大事」と勝呂先生

みを伴うこと。初期の変形性膝関節症の場合、動作開始時の痛みを乗り越えれば、長時間の歩行や立ちっ放しなどをしない限り、それほど痛みは感じません。

スターティングペインが起こるのは、それまでの静止状態から、急な圧力や負荷がひざ関節にかかるためです。静止状態とはいえ、ひざへの負荷はゼロではありません。そのため、静止状態が続けば続くほど、ひざ関節がこわばり、柔軟性が損なわれます。関節をスムーズに動かす潤滑剤となる関節液も、十分に行き渡らず、痛みを感じ取りやすくなるのです。

こうした初期の痛みに、大変有

東邦大学名誉教授
勝呂 徹

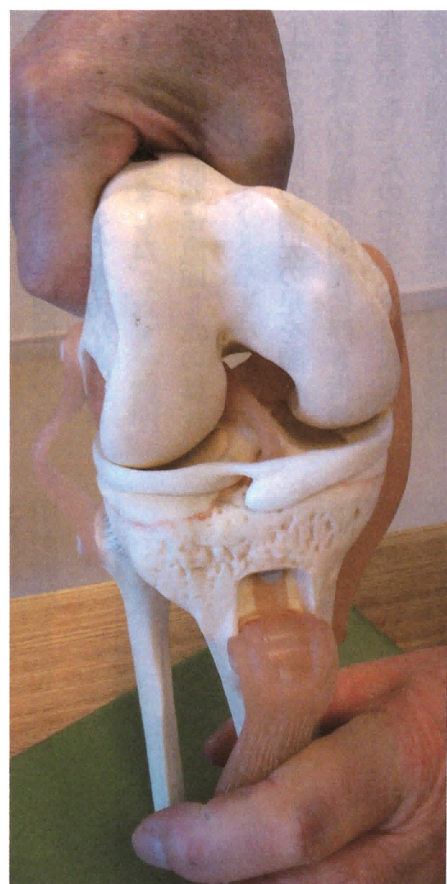
効な運動が「ひざ振り子」です(基本的なやり方は9ページ参照)。

ひざ痛の改善するためには安静は禁物で、適度な運動が欠かせません。しかし、ひざの痛みがあると、ちょっとしたトレーニングだけでも大変な苦痛を伴います。場合によっては、軟骨にますます負荷がかかって、症状が悪化することもあるのです。

そこで、ひざに負担をかけずに痛みを取り除き、軟骨の再生まで助ける運動として、ひざ振り子をお勧めです。

ひざ振り子は、足が浮いた状態で行います。これにより、ひざから下の部分の重みで、ひざ関節が自然と下に引っ張られるのです。

すると、冒頭で説明した大腿脛骨関節のすき間が広がって柔軟性が生まれます。軟骨への負荷が減って、痛みが和らいだ状態で動けるのです。この状態で、足をプラプラと揺らせば、広がった関節のすき間に関節液が入り込み、ひざ関節の動きが滑らかになります。



関節の滑りがよくなり痛みが消える

皆さんは、「ハイドロプレーニング現象」をご存じでしょうか。

これは、自動車が雨に濡れた道路を走行すると、タイヤと路面の間に水が入り込み、タイヤが水の上を滑るようになって、ハンドルやブレーキが利かなくなる現象のことです。

ひざ振り子を行えば、ひざの軟骨がこすれ合う部分に、ハイドロプレーニング現象と同じ状況が生まれます。その結果、軟骨の滑りがよくなるため、骨と骨が直接ぶつかり合うことがなくなり、ひざの痛みが改善するのです。

さらに、ひざ振り子を行えば、ひざ関節内の圧力が高まり、軟骨

に関節液が十分に染み込んでいきます。軟骨は、関節液から栄養を補給しているので、軟骨に栄養が行き渡り、軟骨の再生を助ける働きも期待できるのです。

手術を回避できた患者さんもいる！

ひざ振り子は、動作開始前に行うようにしましょう。特に、立ち上がる前に行うことがお勧めです。振る回数は、10回でも5回でも構いません。自分でできる範囲で、毎日続けることが大切なのです。時間に余裕がある人は、1日何回行っても構いません。

ひざ振り子を継続的に行うこと

で、軟骨の回復と滑りがよくなり、痛みが消えていきます。実際、ひざ振り子を続けたことで、手術を回避した患者さんもあります。

コツは、ひざから下の力を抜くこと。まずは、ひざ関節のすき間を広げることが重要なのです。

ちなみに、私は、ひざ振り子を「テンプラ体操」と名付け、患者さんに勧めています。テンは英語の10(テン)、プラは足をプラプラ(振り子)させる動きから名付けました。

私の病院に訪れる、変形性膝関節症の患者さんは、初期から末期までさまざまですが、多くの患者さんに効果が現れています。

特に、初期の変形性膝関節症には絶大な効果があります。患者さん10人中9人、ほぼ全員の痛みが、その場で改善するのです。私は、「古い機械に油をさせば、動きがよくなることと同じです」と説明しています。そして大切なのは、ひざ関節のこわばりを取り除き、動き始めの痛みがなくなるよう、毎日実行することです。