

関節液の吸収

関節軟骨を修復するために
出された関節液は、炎症が治まると
少量なら吸収されます。

吸収させるためには、
関節を動かす が必要です。

また、

- 筋肉をつける(大腿四頭筋・ハムストリングス)
- 関節や筋肉を柔軟にする
- 脂肪を落とす
- 適切な靴を履く

など、その人それぞれに合った対策が
必要です。

今回は膝に水がたまる^ゝがテーマですが、
膝に痛みがある場合、

- 膝 そのもの
 - 膝以外
 - 脚・X脚・股関節疾患・外反母趾
 - 腰が起因のもの、肥満 etc
- に原因があると考えられます。

ひざの水にお灸

いんりょうせん
陰陵泉

滑膜の炎症を鎮めるツボ
足の内くるぶしから、骨の内側を
上にたどると、指が止まるところ



これってどうなの？

ヒアルロン酸注射

水を抜いたあと、ヒアルロン酸を
注射する病院がありますね。
「膝の滑りを良くすることで、痛みを
抑える」のが目的です。

サプリメント

グルコサミン・コンドロイチンなどの
サプリメント。CMでよく耳にしたと
思いますが、ヒアルロン酸を含め、
経口摂取は胃腸で分解され、
成分が患部にたどり着くのは難しい
ので、医薬品とは認められていません。
ただ、脳の痛みの記憶をプラセボ効果
で塗りかえた(これは効く!!と思っ込む)
ことで、痛みが消えることもあるよう
なので、否定まではしない、というのが
日本整形外科学会の見解のようです。
但し、他の薬との飲み合わせで
思わぬ副作用が起きることもあるので、
注意が必要です。

食べもの

炎症のあるときは

甘いもの、油っこいもの、ナッツ類は
控える

豆類・瓜類・海藻類は
水の排出に良いですが、体を冷やす
作用があるので、ほどほどに