

膝関節症

患者様情報

来院されるまでの症状

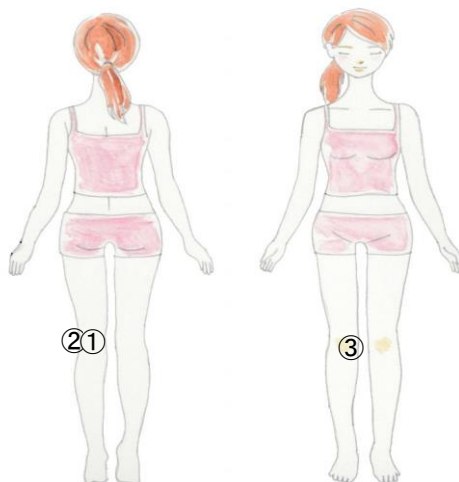
- ・以前から首肩凝りや下肢のむくみがあり、当院に月に1回程度通われていました。
- ・1月に旅行に行かれたようで、旅先から戻った日に発熱を伴う風邪を発症し、その後、1週間ほど症状が続きました。
- ・回復後に体力づくりのためにサーキットトレーニングジムに週2日のペースで通われていましたがその後、急に膝が痛みだし来院されました。

患 者 様	40 代 女性
初 診	2017 年 4 月
既 往 症	
他 の 症 状	左肩甲骨の痛み、下肢のむくみ、足の冷え

四診と経過

■ 診療（診断と施術）

- ・左膝全体が腫れており、やや熱感がありました。
- ・また、下肢はむくみ、足先も冷えていました。
- ・膝裏は腫れとこわばりがあり、膝を伸ばすと膝の後ろからやや外側にかけて痛みが走るとのことでした。
- ・施術方針として、身体全体のバランスを整えて気を補い、患部については膝裏の筋のこわばりを緩めることを最優先としました。
- ・痛みの部位への刺鍼と施灸を行い、また下肢のむくみと冷えがあることから最終的に下肢全体の流れをよくすることを施術目標としました。



■ 初診後の経過

- ・初回の帰り時にはまだ足をひきずっておられましたが、その数時間後には痛みがだいぶ引いたとのことでした。
- ・2回目の施術時には、膝裏のこわばりが緩み膝全体の腫れも半分ほど引いた状態になりました。
- ・3回目には、膝の痛みのポイントが絞られ、膝裏と外側の筋を強く押すと痛むとのことでしたが、膝を伸ばしても痛まなくなり歩行も問題ないとのことでした。

使用した主要なツボ

- ①委中(イチュウ) ②委陽(イヨウ)
③内膝眼(ナishitsugan)

■ ひとこと添えさせていただきます

- ・普段からお仕事が忙しく、また立ち仕事のため下肢は常にむくみ足先は冷えてしまうとのことでした。
- ・膝だけでなく鼠径部のリンパのつまりを流すように施術したところ、下肢のむくみも軽減しました。
- ・現在もお身体のメンテナンスを兼ねて月に1回程度通院されています。
- ・今回は日頃の疲れが溜まっていた所に、旅行や急な筋トレにより膝周辺の筋肉や靱帯に強い負担がかかり痛みが出たと思われます。
- ・運動不足の方がエクササイズを始めるときは、急に走り始めたり筋トレしたりせず、まずは散歩やストレッチから始めるなど、現在のご自身のお身体の状態に合わせた運動から始めることがとても大切です。