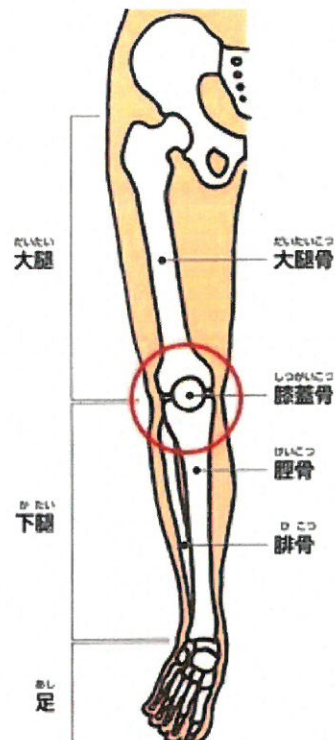


「ひざ痛教室」 - 第1回 - : ひざの働き

第1回は、ひざの基本知識として、ひざ関節の働きについてお話します。

ヒトの下肢は股関節、ひざ関節、足関節の3つの関節で構成されています。

中でもひざは下肢の運動の中心的役割を果たしています。



ひざの第一の働きは動いて色々な動作を可能にする、“可動性”という働きです。歩行で60度、しゃがむ動作で100度、正座で140度というように、広い範囲の屈伸運動をひざ関節は担っています。



ひざの第二の働きは、体重を支える働き、“支持性”です。立っている時は体重のみがかかりますが、平地の歩行で体重の2~3倍、階段昇降では昇る時に体重の4倍、降りる時に6倍もの力を支えています。



平地では痛くなく、階段で痛みがでるといの方がよくいますが、このように動作によってひざにかかる負担が違うからです。体重 50Kg の人でも階段で 4~6 倍の負荷がかかると 200~300Kg になりますから、ひざは身体の中でも特に酷使されている関節のひとつです。

第1回のまとめです。ひざ関節の主な働きは、“可動性”と“支持性”で、ひざ関節は身体の中でも特に酷使されている関節です。