

## 4. 股関節痛

### 4-1. 股関節の痛み

#### 股関節痛の原因

股関節の痛みの原因には大きく分けると、次の5つがあります。

① 運動のやりすぎにより痛みを発するもの

(サッカー、野球、ゴルフ、テニス、バレーボール、バスケット、陸上競技など)

② 加齢により変形性股関節症が起きたもの

③ 先天的な臼蓋形成不全により痛みが発するもの

(生まれつき股関節がはまる部分が浅い人がかかりやすいもの)

④ 外傷により股関節を痛めたもの

(※急性の場合は必ず整形外科医の診察を受けてください)

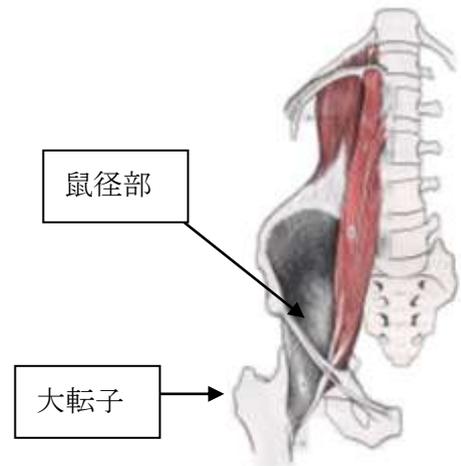
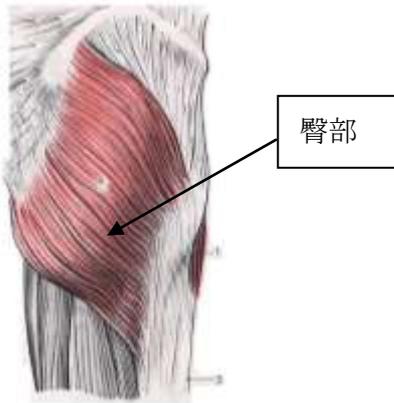
⑤ 産後、骨盤の締まりが悪く痛みが出るもの

## 痛みの出る場所

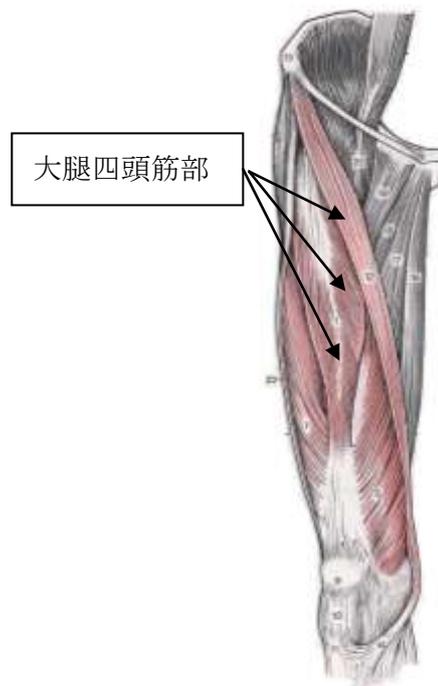
股関節の痛みといいましても痛みの出る場所はさまざまです。

—足の付け根を前から見た図—

- ◆ 足の付け根でおへその斜め下にある鼠径部（そけいぶ）。 →
- ◆ 大転子の部分（体の横でお尻の下の部分） →
- ◆ 臀部（でんぶ）（お尻） ↓



- ◆ 大腿四頭筋部 →



## 4-2. 真の痛みの原因

痛みの原因は上記に書きましたが、①の運動のやりすぎは、普通は休めば痛みは止まりません。

但しプロスポーツ選手はあまり休むことができません。

また休んでも痛みが止まらないこともあります。

“やりすぎ”という言葉は、詳しく言いますと“**同じ動作のやりすぎ**”ということになります。

②は詳しく言いますと、加齢により**同じ動作を長年繰り返した結果**、股関節周りの筋肉が硬くなり、股関節周りの循環が悪くなり、変形が起こり、股関節に痛みが出たものです。

③は生まれつきのものですが、なぜか歳をとって痛みが出てこういう診断がされる場合があるようですが、その場合は本当にそうなのでしょうか。

歳をとって急に痛みが出る場合は、違う原因ではないかと考えられます。

③の原因も実は②と同じ場合もあると思います。

④は一度整形外科の診断を受けることをお勧めいたします。

⑤は産後骨盤の締め方が悪く痛みが出るものです。このプログラムで解決できると思います。

私が行っている均整術では、**体の不調のある人は必ず体全体がゆがんでいます**。

これを正すことにより不調が改善されます。

**同じ動作**を繰り返していると体全体がゆがんできます。

まずこの体全体の歪みを正さないと股関節の痛みは止まりません。

## 5. 股関節痛を自分で解消する方法

### 5-1. 自分で痛みを取るには？

#### ※ 体を治すには基本があります

今回は股関節の痛み解消法ですが、体を治すには基本があります。  
どんな症状の方も必ず体にゆがみがあります。  
まずはこれを正すことが大切です。

それには、最初に**三起均整プログラム**を行います。

(このプログラムは体全体のゆがみが整う夢のプログラムです。あらゆる症状に有効なものです。)

その後、股関節の痛みに有効な普段あまりおこなわない運動をおこなってもらいます。

そうすることにより股関節周りの筋肉の緊張がとれ、循環がよくなり痛みから解放されます。

### 股関節痛を止めるには、

- ① 体全体のゆがみを正す。(三起均整プログラムを行ってください)
- ② いつもと違う動作を行う。(5-2以降に示すメソッド)
- ③ 均整術の関節操法を自分で行う。(5-5で説明しています)
- ④ ストレスを取る。(5-7で説明しています)

以上を行うと必ずいい結果が出ますので、勇気を持って行ってください。

## <各メソッドを行う上での注意点>

- ・三起均整プログラムを行った後に各メソッドを行ってください。
- ・つらくなったら必ず休んでください。
- ・体調の悪いときには行わないで下さい。
- ・各メソッドの回数は、基本 10 回程度ですが体調に合わせて行ってください。
- ・痛みなど、ご自分の体に負担を感じるメソッドはとばしてください。
- ・各メソッドは**ゆっくり行うのがポイント**です。

申し訳ありませんがサンプルはここまでです。

[三起均整による股関節痛解消プログラム](http://www.kinseijyutu.com/kokansetu/pc/)

<http://www.kinseijyutu.com/kokansetu/pc/>

## 「股関節痛解消法」内容の一部をご紹介しますと …

### 「股関節痛であっても続けることのできるプログラム」

痛みを伴う股関節などを直接触らずに、効果のある部位を調整します。  
股関節に痛みがある方でも自分で行なうことのできる方法を教えます。

### — 三起均整:基本のプログラムの紹介 —

#### 「ボディデザインメソッド1, 2」

体は全て繋がっています。体全体のゆがみをとると健康体になります。  
体全体のゆがみをとることができる基本のプログラムです。  
体の歪みを整え、インナーマッスルを効果的に緩める方法です。  
立って行うことができない方も行えるように座って行うバージョンなどもあります。

## — 股関節痛の方用のプログラムの紹介 —

### 「股関節の動きが良くなる方法」

これは自分の手の重みだけを利用し調節していく方法です。  
均整術では股関節は「肩関節」とも相関関係がありますので、この肩関節を整えることで股関節も整い、動きが良くなってきますのです。

### 均整術による股関節痛を改善する方法とは？

三起均整独自の股関節痛に関係の深い箇所を調整する方法です。  
とくに効果の高い7つの方法をご紹介します。

### 股関節の動きを良くする

均整術では股関節は肩関節とも相関関係があります。  
肩関節を整えることで股関節も整い、動きが良くなってきます。  
自分の手の重みだけを利用し良くする方法です。

### へそ横の筋肉・鼠径部などを調節し、股関節の痛みを解消する

股関節痛の方はへそ横の筋肉・鼠径部の上下が硬くなってしまっている方が多いです。  
この部分を緩めることで股関節の痛みが解消されます。

### 股関節まわりの緊張をとっていく方法

足の付け根周辺の深層部に働きかけることで、股関節周りの筋肉が緩んで、緊張がとれます。緊張がとれることで股関節への負担もなくなります。同時に、股関節痛の予防にも効果を発揮します。

### 三起均整：屈筋・伸筋を調整する関節操法

痛めている箇所隣の関節の「屈筋」および「伸筋」を調整するのが均整術の関節操法です。隣の関節を調節することで、痛めている箇所が改善されます。実際の施術で行なっている「関節操法」を皆さんが自宅で簡単に行なえるように応用した方法です。

### 「手術を行わずに股関節の痛みを解消する方法」

人間が本来持っている自然治癒力を最大限に活用する方法ですので、手術などをおこなう必要はありません。運動療法により股関節痛を解消していくので、薬のように副作用の心配も無く、体にも非常に良いです。

### 動画による“股関節の痛みを自分で解消する方法”

股関節痛を改善するメソッドと、体のゆがみを整えるボディデザインメソッドを、動画でわかりやすく説明しています。

などなど

[三起均整による股関節痛解消プログラム](http://www.kinseijyutu.com/kokansetu/pc/)

<http://www.kinseijyutu.com/kokansetu/pc/>