

## 膝が痛む

ヒトは二本足で歩くために、膝にかかる負担が大きく、平地でも体重の3倍、階段の昇降では7倍もの力がかかります。ですから、日常生活動作においては複雑な動きを支えるだけのしっかりとした筋力が必要です。中高齢者に多い膝関節痛は、軟骨の摩耗と炎症により痛みが生じます。また、肥満や筋力の低下により膝への負担が増して、痛みの悪循環が生じます。一人で悩まずご相談ください。



▲正座をすると膝が痛む