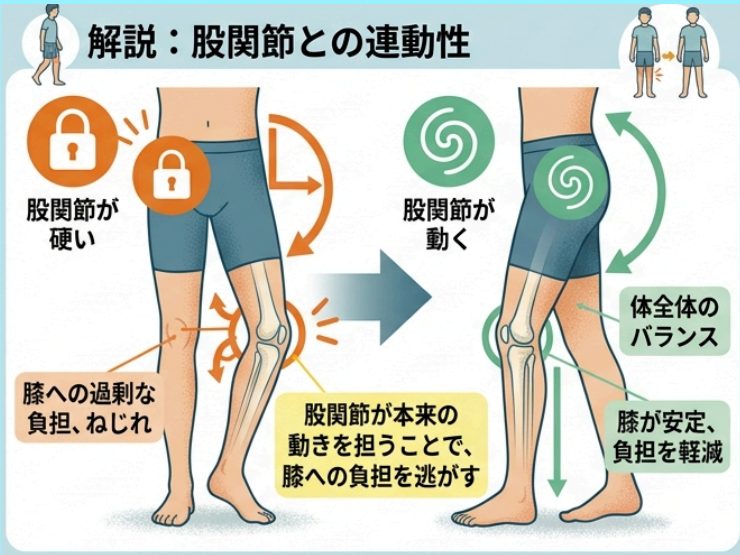
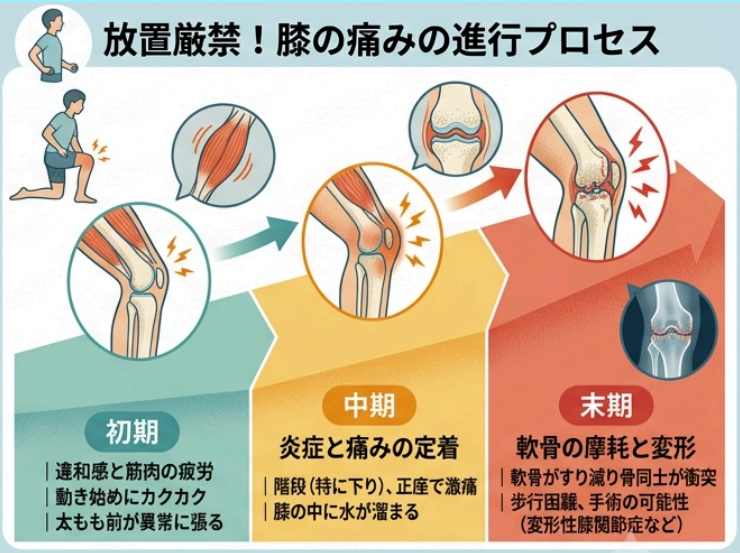
医療法人 MARySOL
MARySOL 整形外科
マリソル
第16号
2026年8月号

リハビリ便り

膝の痛みは「太もも前」だけが原因ではない！股関節との意外な連動性

膝が痛むと、多くの人が「太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）が弱いからだ」と考えがちです。しかし膝は単独で動いているわけではありません。実は、「股関節」のサボりが膝に過剰な負担を強いているケースが非常に多いのです。股関節は、前後左右に大きく動く「体の要」です。ここが硬くなったり筋力が低下したりすると、歩行や階段の昇り降りの衝撃を吸収できなくなります。その結果、本来動くはずのない方向へのねじれや負担が、すべてクッション役の膝へと集中してしまいます。



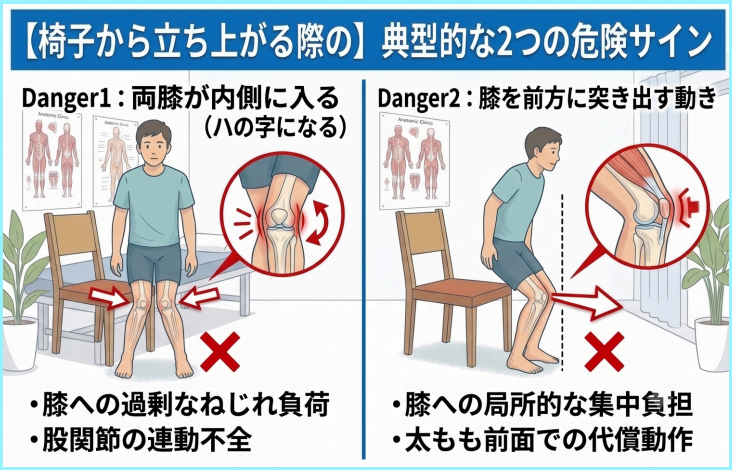


膝の痛みを根本から解決するには、太もも前を鍛えるだけでなく、股関節の柔軟性と連動性を取り戻すことが不可欠です。まずは股関節を動かす意識から始めてみませんか？

PT 菊地

動作でわかる膝のトラブル予備軍
～椅子からの立ち上がりに潜む危険サイン～

膝の痛みを未然に防ぐためには、日頃の無意識な「動作のくせ」を見直すことが重要です。前段で解説したように、膝への過剰な負担は、股関節などの周囲の関節が適切に機能していないことで発生します。
日常生活で何度も繰り返される「椅子からの立ち上がり」は、この関節の連動エラーが顕著に現れる動作です。ご自身の動きに以下の危険サインが潜んでいないか確認してください。



膝の痛みを防ぐには、筋力以上に「股関節から動かす」正しい動作の習得が不可欠です。日々の立ち上がりで膝への過剰な負担やねじれを減らすことが、将来の軟骨の摩耗を防ぎ、健康な関節を守る最大の予防策となります。
日々意識して取り組んでみましょう。

PT 瀧上