PR

トータルケア4ダンサー

E 53 Wellness Studio
211 E. 53rd St. TEL: 212-980-4211
e53wellnessnyc.com

ランナー膝とジャンパー膝

byジョン・ベルモンテ
（カイロプラクター）

ダンサーに起こりやすい膝の痛みに、腸脛靭帯炎（ちょうけいじんたいえん）と膝蓋腱炎（しつがいけんえん）があります。

腸脛靭帯炎は、別名「ランナー膝」といって、膝の外側が痛みます。腸脛靭帯とは、骨盤から膝まで続いている太い筋膜のことで、痛みは往往にして膝だけにとどまらず、その靭帯が走る骨盤までの部位で起こることがあります。原因は、腰回りの筋肉が弱いことと、膝の曲げ伸ばしの動作を何回も繰り返すことです。治療法はしばらく運動を控え、靭帯をストレッチし、臀部の筋肉を強化することです。フォームローラーなどで靭帯をほぐす（写真）のも効果的です。

もう一つの膝蓋腱炎は、別名「ジャンパー膝」といい、膝の皿下に痛みを感じます。最初はだるい痛みから、徐々にひどくなることがあります。膝蓋腱は、膝の皿の前とすねをつなぐ腱で、太ももの筋肉と連動し、蹴ったり、走ったり、飛んだりするときに使います。太ももの筋肉が弱く、ハムストリングが硬くなった状態で何度もジャンプすると、膝蓋腱に負担がかかり、痛みにつながります。症状改善のためには、膝周りと太ももの筋肉を柔軟にすると同時に強化し、ハムストリングを柔軟にするセラピーや運動を指導します。膝関節の周辺筋肉をバランスよくすることが重要なのです。

前回お話ししたRICE療法（Rest＝休息、Ice＝冷却、Compress＝圧迫、Elevate＝持ち上げる）もいいでしょう。症状を放置すると慢性腱鞘炎になり、腱が切れたりする確率が高くなります。

グルテンフリーパン教室

★講師：Nobuko Hata
生米からグルテンフリーのパンを作るというユニークなクラス。グルテンフリーバゲット、中華まん、マフインを全てVeganで作ります。

■5月30日(水)
10:30am ～ 1:30pm
■受講費：$80
■会場：E53 Wellness Studio