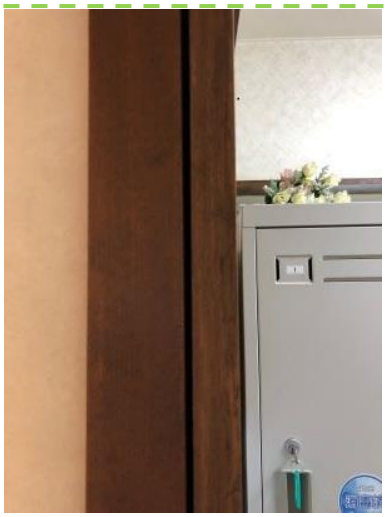
先日
膝の人工関節への手術をしようかと悩んでいる方からご相談がありました。

整形外科では膝の変形性膝関節症と診断されることがありますが
老化・体重・運動不足と言われることが多々ありますが
ほとんどの方はまず片側が先に悪くなります。
同時期に両膝というのは、ほぼありません。
もちろん片膝を悪いまま放置していれば、いずれ両膝ともに悪くなります。
そして原因は
本当に老化でしょうか・・・
両膝とも年を取るのは一緒ではないですか？

本当に体重でしょうか・・・
痛くない方の膝への体重は軽いんですか？
本当に運動不足でしょうか・・・
痛くない方の膝だけたくさん運動しましたか？
次に身体を建物に置き換えて説明してみますね！

アセルの更衣室の引きドアを開閉したことのある方は、お気付きかもしれませんが
スムーズではないですよね？
引きドアの上の方です



引きドアの下の方です。

上と下では隙間が違います。
下が狭いので、開閉時に擦れているのでスムーズではありません。
1、擦れているから、滑らかにするためにクリームを塗りますか？
2、下の隙間がないから削りますか？
膝に置き換えると
1、の滑らかにするためのヒアルロン酸注射を打ち続けますか？
2、の隙間がないからと人工関節にしますか？
アセルのドアの斜め現象は玄関もトイレも2階のドアもあります
（苦笑）

建物の中のほとんどのドアに斜め現象があります。
一か所のドアだけをみる治療か
至る所に斜め現象があるわけですから
建物全体のバランス、土台を見直す必要はありませんか？
膝で変形性膝関節症の方も
膝だけを見るのではなく
首も背中も腰も骨盤も
股関節も足首も至る所のバランスが悪いはずですから
身体全体のバランスを見直す必要はありませんか？
（もっと言うと、そのようにしてしまったご本人の私生活も見直す必要があります。）
悪くなりすぎると余裕がなくなりますので、手術しか・・・となりますので
そうならない為の事前の身体に対するケアは必要です。