

コメディカル

関節負荷方向へ自主運動

腰痛治療にマツケンジー法

1日で痛み緩和も

篠路整形外科

北区の篠路整形外科(池本吉二理事長・無床)は、腰痛治療にマツケンジー法を導入し、患者QOLの向上に役立てている。

同法は、ニュージローン・マツケンジー氏が開発した理学療法士ロビ発し、椎間板ヘルニアを



痛みを感じる方向への反復運動が大きな特徴

含む椎間板損傷による腰痛や、姿勢不良、関節機能不全による慢性腰痛が対象。良い反応を引き出す運動方向への反復運動、持続的姿勢保持を患者に自宅で継続的に行わせることで腰痛緩和を図る。

国際マツケンジー協会からセラピスト認定を受けた飯澤剛理学療法士が、昨年四月からこれまで百五十人以上に実施し、約八〇%で効果がみられるという。従来の腰痛緩和治療は、腰を動かした際に痛

みを感じない方向へ運動させるのが一般的で、痛みが出る運動は禁忌とされる。同法では、S字カーブを描く本来の背骨の形を重視。問診と理学検査によりカテゴリー分類し、痛みを感じたり、関節に負荷がかかる方向でも疼痛緩和につながることを判断できれば、積極的に

運動させる。うつ伏せで手を付いて背中を反らせる運動などを、一セット十回程度を目安に二―三時間置きに自宅で行わせ、定期的な評価で、最適な運動方法を指導していくことや、日常生活での姿勢の重要性を認識させていく。早ければ一日で痛みの緩和が実感できるため、患者の多くは指示通り運動を続けているという。現在、認定セラピストは全国に約五十人おり、うち道内には三人が在籍

している。飯澤理学療法士は「何年も腰痛に悩まされ、インターネットや雑誌などで同法を知って受診してきた患者が多い」と話す。