

コンディショニングについて

— 痛みとテーピングと足底板 —



吉田 修

【 はじめに 】

「痛み」という言葉は、何か嫌な感じがしますよね。

我々病院で働くものにとっては、毎日と言っていいほどに、「痛み」と戦っています。もちろん本当に戦っているのは、患者様なのですが、一緒に戦っています。スポーツ現場においても、この「痛み」には、悩まされますよね。

では、少し「痛み」について考えていきたいと思います。

【 痛みの定義(国際疼痛学会より) 】

「不快な感覚性・情動性の体験で有り、それには組織損傷を伴うものと、そのような損傷があるように表現されるものがある。」

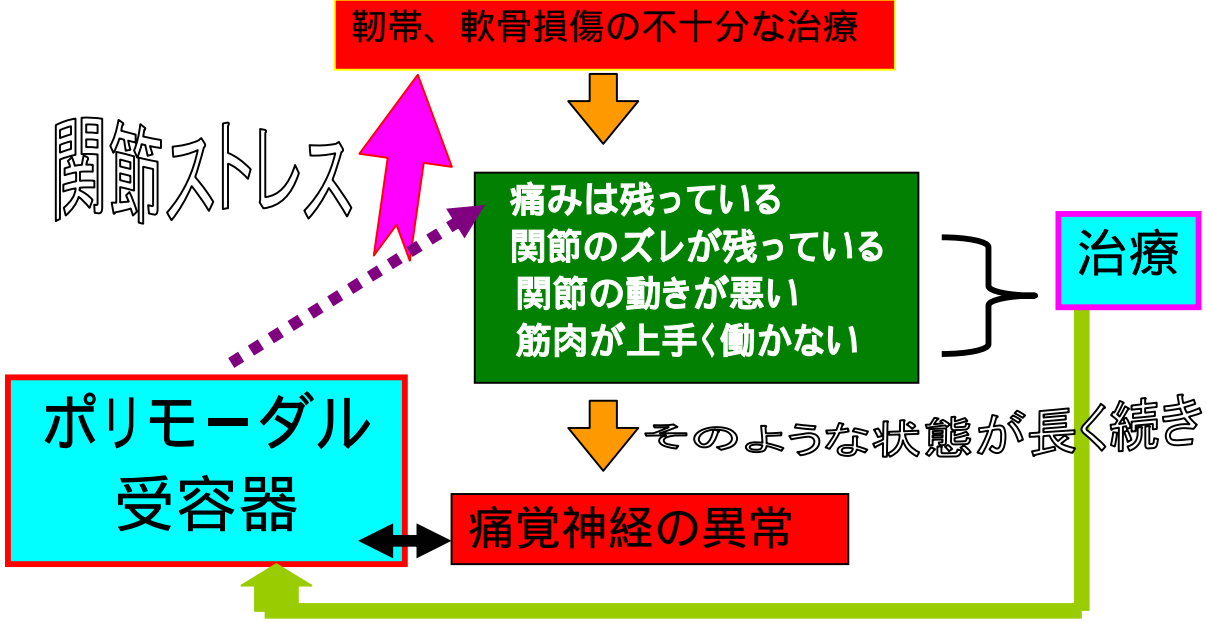
このように定義されているように一口に「痛み」といっても一筋縄ではいかないものです。当然ですが、、全てが解明されていれば皆苦しまずにすむのですが、しかし全てが分かったとしても「痛み」の感じない身体では、この地球上では暮らしていくことはできません。

熊澤氏の報告では、一次痛である急性痛と二次痛である慢性痛症とが、まったく違う発生起序であると述べられています。

私なりに簡単に解釈すると、例えば、バスケットボールの競技中に、リバウンドを取り、ジャンプの着地時にヒトの足に乗り内反捻挫を起こすと、その瞬間「ガ ン!」と痛みを感じ動けなくなります。それを急性痛と呼び、一瞬の間の出来事のものです(危険信号のための痛み)。それは、靭帯や他の組織が傷ついているわけですから、救急対応してもいつかは痛みは、続いています。それらが二次痛の始まりです(治療を促す信号の痛み)。そこで、整形外科的治療やリハビリテーションを上手く行い傷を治し、痛みを起こさせなければ痛みの悪循環は起きません。しかし、弱いままの靭帯や反応が鈍っている筋肉など治りきっていない状態では、普通の日常生活でも負担になっている場合があり、ましてやその状態で尚且つ、スポーツに復帰してしまうと、どうでしょうか？

患部を一層容易に治りにくくする慢性痛を引き起こしてしまいます(それは、神経の働きまで狂わせてしまっている痛みです)。

関節の痛みの悪循環と治療 ー足関節捻挫ー



【 テーピングや足底板と痛み 】

ポリモーダル受容器とは、不快な刺激には、炎症反応を起こすように中枢部(コンピューターである脳)に伝えるのですが、心地よい刺激に対しては、その炎症反応にてヒトの身体を治そうとする働きを持っていると言われています。

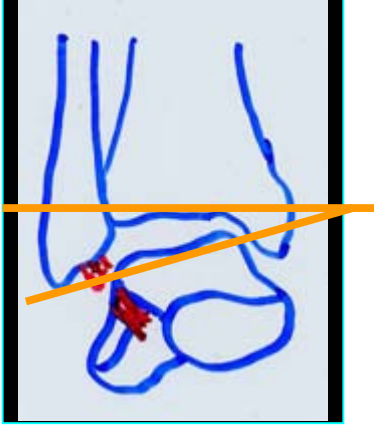
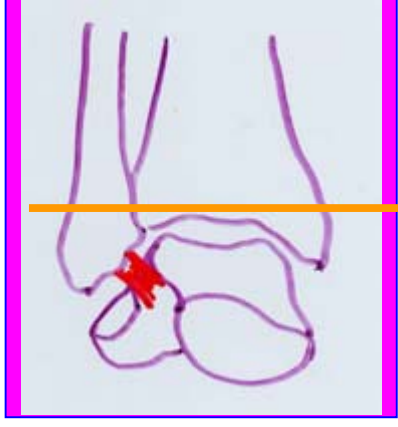
例えば、軽く皮膚を擦ってやると赤くなり血行循環が良くなります(軸索反射)。

テーピングや足底板の新たな生理学的効果として、このポリモーダル受容器を活性化して、生態の自然治癒能力を促進することを期待します。しかし、皮膚の弱い方はテーピングにて、ただれ・かぶれたりしますので注意が必要です。

まず、関節のズレを無くし、関節の正しい動きを誘導します。

前距腓韧带

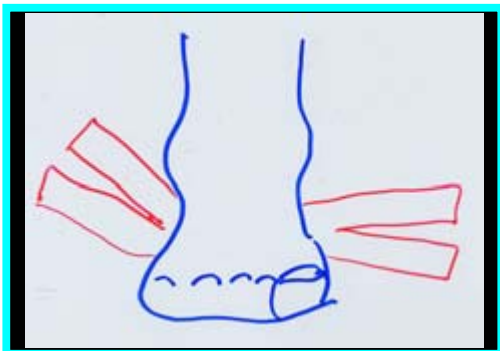
損傷して関節がズレル



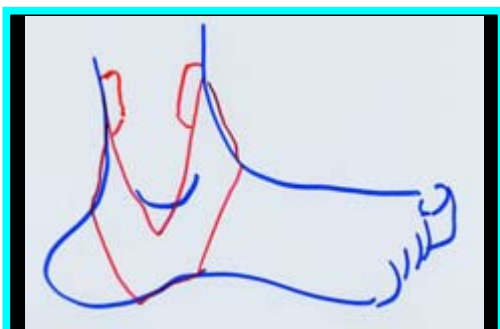
実際のテーピングの方法としては(私が良く使っている方法)

- ホールディング法 -

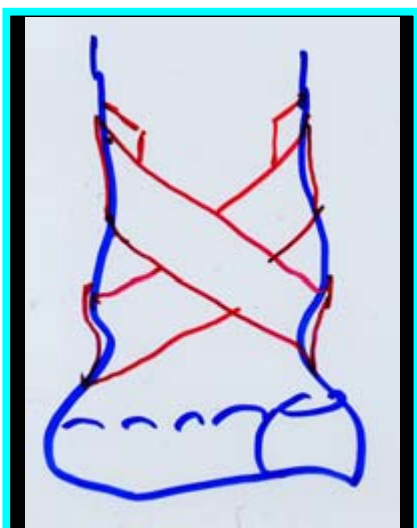
右足正面より



外側より



正面より



足底板の処方としては

足首は、約90°の肢位で巻きます。
75mmの伸縮性のテープか、75mmのキネシオテープを共に半分に裂いて使います。

外側をやや強めに引っ張ります。

伸縮性テープは、アキレス腱に架かっても不快感や傷はあまり起こりませんが注意してください。
図はアンカーテープ(止めるテープ)を省略しています。

上図の横ズレや図には示してはいませんが、前ズレも止まります。

怪我をしていない足を基準に、もともと柔らかい足、横ズレしている足はキネシオテープを使い、もともとしっかりしている足は伸縮性のある強めのテープを用いましょう。

(あくまでも目安ですので、もちろんケースバイケースです)

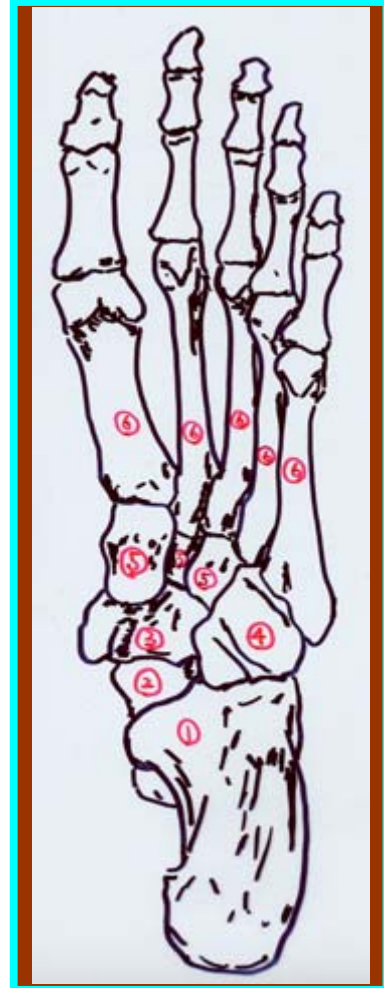
- 砂上に楼閣は建たず -

正常な足の形・裏



踵骨
距骨
舟状骨
立方骨
楔状骨
(内側・中間・外側)
中足骨
(~)

左足の裏から見て



扁平足の形・裏



後ろから



右足の内側からと上から



潰れているところを
持ち上げる

アーチが壊れていますのでそのズレを修正するために、まずは規制の足底板を挿入してみたいかがでしょうか！でも痛みが増えたり違和感があるようでは医学的な対応が必要なので医療機関を受診しましょう！

【 まとめ 】

今回は、痛みの悪循環を起こさせない、または現在そのような状況に陥ってしまっている方に対しての対処方法を、テーピングや、足底板を用いての考え方を述べさせていただきましたが、やはり正しい基本的な医療診断があつてのことですからまずは、スポーツドクターの指示を仰いでください。

テーピングや、足底板を用いますと、要領を覚えると比較的簡単に行え治療の即効性も期待できるのですが、同時に長期的な見解も必要ですので、安心せずに治療が始まったと考えてくださいね。

ゴールではありません。地に足をつけてのスタートです。