ミーティングリポート

今回は、柔道整復師で石原整骨院を開業されている石原大介氏に「治療家の観点から動き作りをアプローチする」というテーマでお話をして頂きました。

— 主　な内　容 —

＜骨折や脱臼に対する対応＞

現在は骨折の患者さんをすぐに触らないようにしています。まず所見をとり、骨折があると判断をした場合は、医療機関にてレントゲンを撮って頂き、対応して頂いています。一昔は私が研修をしていた治療院では骨折の疑いがある患者が来られることがあり、隣接してレントゲン撮影をお願いできる医療機関があったことから、骨折の整復を行っていた経験がありました。

脱臼に関しては、私が脱臼した方がその場に居られたら整復致します。整復後は必ず医療機関に行って頂き、チェックして頂くようにしています。

＜足首の捻挫に対する対応＞

現場で足首の急性の捻挫に遭遇した場合に、骨折がないと判断すればアライメントを整えるように整復します。捻挫を繰り返していくということは左右の足のバランスや股関節アライメントの問題があると考えていますので、そちらを改善していくよう治療をしていきます。

※実際に参加者の足首をチェックして、治療をして頂きました。

右足の捻挫がある状態でバレーボールをしており着地時に他人の足を踏んで捻挫をしたという過去がありました。長座で座った時点で右足が外側（外転位）にあるので、着地する時に同じような動きになります。片足立ちをしても右足で立った場合では外側へ身体が傾きます。うつ伏せ位でまっすぐに寝ているつもりでも左右に傾いています。主観と客観の差があるため、柔道整復師としては、その主観と客観の差を埋めていくことが仕事になります。

片足立ち姿勢をどのように見ていくかということも話合いました。足裏荷重、足の傾き方、腰や肩のライン、脚の力の入り方、等を見ていき評価をします。

選手間でできる身体のつながりのチェック方法として、うつ伏せ位で片脚を持ち上げて軽く振ります。その時に脚の重さを感じます。つながりができていないと軽く感じます。

石原氏からは足首へのアプローチを紹介して頂きました。
片手で足首を底屈して少し内反させた状態で距骨を抑えます。逆手で踵を包むように持ち、下腿軸に沿って踵を下方向へ引っ張りながら距骨を押し込むように背屈させていきます。そうすることで、距骨のアライメントを整えます。急性の捻挫に関しては、このアプローチをしてから RICE 処置に入ります。そうすることで、動きも改善され、治りも早くなります。

＜スポーツ現場での対応＞

スポーツ現場に出て選手を見るときに意識していることは、しっかり片足立ちができるかどうかを見ています。毎日120秒立てるかをチェックさせておいて、現場に出たときにチェックをします。基本的には立てるようになってきますが、何らかの原因で立ちづらくなる状態になる時があるので、そういう選手からリスニングをしたり、周りの選手から聞き込みをしたりします。しっかり立てていないことで動きの中でバランスが取れなくなり、スポーツ傷害を引き起こすことがあります。普段からのコンディションチェックとコンディショニングの徹底により傷害予防を行うとともに、パフォーマンスの向上へもつなげていくことができます。

参加者：指導者２名、理学療法士６名、治療家２名、トレーナー２名、学生３名　　合計１５名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次　回　の　開　催　予　定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成26年12月1日 「懇親会」