

健康安全委員会便り 5

理学療法士 神谷誠一郎 2011.05.05.

後ろから強く押したら身体は柔らかくなりますか？

ミニバス連盟の監督クラスの年齢だと、柔軟のとき後ろから押された経験があると思います。強い痛みを覚え、これで軟らかくなるんだと快感を感じた方もいるかもしれませんが、このときの痛みにより伸張された筋肉は反射的に筋の断裂を防ぐため逆に収縮を起こし、伸びるどころか返って縮まってしまう結果になります。この理論は今から三十数年前、ボブ アンダーセンにより提唱されました。反動を利用したり、結果的に強い力で押したりするバリスティックストレッチは筋緊張を逆に亢進し、可動域の減少や結合組織の障害を引き起こす危険性があります。

また、小学生ぐらいの子供には「脊髄係留症候群」と呼ばれる脊髄の先端が強い線維で仙骨と繋がっている疾患があります。この症候のある児童の背中を強く押し柔軟を強制すると、脊髄が切れ「脊髄損傷」という一生四肢が動かなくなる障害を引き起こすおそれがあります。この係留線維は成長と共に大人になる頃には自然に弱くなりますのでこの症候があるからといって一生からだが硬いままということはありません。

柔軟性を上げるために、後ろから背中を強く押すことは効果がないばかりでなく、非常に危険を伴う行為であることを肝に銘じてください。

基本的なストレッチ

開脚前屈を例として紹介します。

まず足を開き膝が曲がらないように床に座ります。両腕を伸ばして手を前につき上体を倒していきます。太腿の後ろが突っ張り強く痛みを感じたら 2~3cm ほど手の位置を後ろに戻します。「痛気持ち良い」と感じるところで 10 秒ほど静止します。このとき筋は伸びていきます。10 秒後にさらに手を前に進め上体を前に倒します。不思議なことにさっき痛かった位置では痛みを感じる事がなく、さらに身体が曲がるようになっています。強い痛みを感じたら先ほどと同じように 2~3cm 戻します。「痛気持ち良い」ところで 10 秒静止します。その後さらに手を前に移動させながら前に身体を倒します。これを繰り返すことにより次第に柔軟性があがっていきます。筋が伸ばされて「痛気持ち良い」という感じのとき筋肉は伸びていきます。伸びるといってもその日の限界がありますので、3~5 回繰り返せば柔軟性の向上は十分得られます。

筋の伸張を目指すときは毎日柔軟をします。1 日やらないとその分だけ戻るといわれています。是非試してください。また、この「痛気持ち良い」という感覚はすべてのストレッチに共通して使える大切なキーワードです。深く味わって頂きたいと思います。

子供達はなぜか柔軟が嫌いで、痛いと思い込んでいるせいか、いやな思い出がある子が多いのだと思いますが、なかなか真剣にやろうと思ってくれないようです。どんどん身体が柔らかくなるという達成感を感じさせると、進んでやるようになると思います。柔軟性をあげることはスポーツ事故を防止することに繋がりますので、是非試してみてください。

【おまけ】治療で可動域を増加させる手技に「特殊 PNF」という方法があります。集団で行う練習では一人ひとり行くと子供達が飽きてしまうのでなかなかできないのが現状です。相撲の「また割り」という脚を一直線に開く技術があります。TV で見た、昔から伝わるこの訓練方法が「特殊 PNF」にのっとった方法であることが興味深いです。