

第34回 日本臨床整形外科学会学術集会 共催セミナー 23・SS23



オンデマンド配信

開催日時

10月4日(月)~29日(金)

腰痛やロコモ予防のための 体幹モーターコントロール機能

演者 金岡 恒治 先生

(早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授)

中高齢者の慢性腰痛とロコモに 対する腹部体幹筋トレーニング

演者 加藤 仁志 先生

(金沢大学 整形外科学 助教)

【認定単位】 日本整形外科学会 専門医資格継続単位 (N)
運動器リハビリテーション (R) 1 単位

必須分野：[7] 脊椎・脊髄疾患 または
[13] リハビリテーション (理学療法、義肢装具を含む)

- ・ 共催セミナーの視聴には学術集会の参加登録が必要となります
- ・ 単位の申込方法詳細は学術集会ホームページをご覧ください

▼ 参加登録はこちら ▼



腰痛やロコモ予防のための 体幹モーターコントロール機能

金岡 恒治 先生 (早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授)

整形外科開業医は腰痛のプライマリケアドクターである。しかし腰痛の整形外科成書には手術加療の方法は詳述されているが、いわゆる非特異的腰痛症に対する対処方法は明示されておらず、運動器専門医としての矜持に反する中枢系に作用する薬物で対処している医師が多いのではないだろうか。運動器のプロフェッショナルとしては、腰痛者の疼痛発生組織を特定し、その部位に負荷が集中したメカニズムを推定し、負荷の集中を避けるための身体機能を改善させる運動介入方法や日常生活指導を行うことが求められる。身体機能には、筋力、柔軟性、持久力に加えて、協調の取れた筋活動を行わせるモーターコントロール機能がある。関節を動かす際にはインナーマッスルを効かせて関節運動を安定させた上で、関節から離れたアウターマッスルを用いて速く大きな運動を起こすことが合理的である。もしインナーの機能が低下しアウターが過活動となると関節のモーターコントロール機能が低下し、関節軸の定まらない不安定な挙動となり、関節インピンジメント障害等を引き起こす。またアウターの過活動は肉離れや筋腱付着部障害などの筋腱障害を招く。腰部においてもモーターコントロール機能不全によって関節障害として椎間板障害、椎間関節障害、仙腸関節障害を引き起こし、脊柱起立筋の過活動が筋筋膜性腰痛を引き起こす。このため腹横筋や多裂筋などのインナーを賦活化し、脊柱起立筋などのアウターの過活動を抑制するモーターコントロールの獲得が求められる。また正しいモーターコントロール機能を獲得することで歩行能力や姿勢保持機能も高まり、ロコモティブシンドローム対策にもなると考える。腰痛のプライマリケアドクターがこれらの原則を理解し、より有効な運動療法を指導できる環境を作り出していくことが求められる。

参考URL: 日本身体機能研究会

facebookpage: <https://www.facebook.com/physicalfunction>

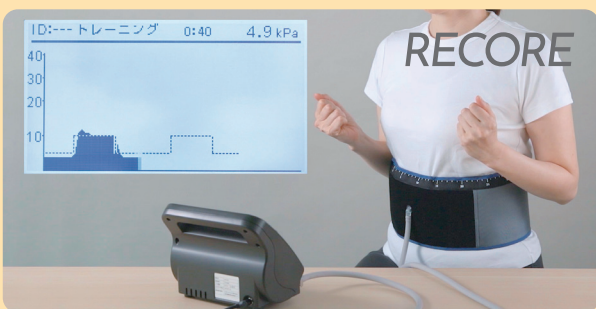
中高齢者の慢性腰痛とロコモに 対する腹部体幹筋トレーニング

加藤 仁志 先生 (金沢大学 整形外科学 助教)

慢性腰痛に対する運動療法はエビデンスの高い治療であるが、アドヒアランスが低く、広く普及しているとは言いがたい。特に中高齢者の腰痛患者は、強い痛みや脊柱変形、筋力低下などにより、継続して実施できる運動(特に筋力強化)は限定的である。ロコモに対する運動療法としてロコトレが提唱されているが、ロコモの主な原因の1つである腰痛疾患に伴う体幹機能不全に対する運動アプローチはロコトレに含まれていない。我々は腹部体幹筋力の測定とトレーニングを両立させた運動器具を開発した。この器具はベルト状膨隆体(カフ)とカフに空気を送り込むポンプを内蔵し圧力を感知・制御する本体部からなる。筋力測定では、使用者は腹部に力を入れ易いカフの圧力(基準圧)を任意で設定し、カフに抵抗するように腹部に力を入れ込むことでカフ内の圧はピークに達する(最大圧)。測定された体幹筋力は、『体幹筋力(kPa)』=『最大圧』-『基準圧』でモニターに表示される。トレーニングでは、断続的に腹部に力を入れ込むことでブレーシング運動に類似した筋力強化が加圧下で可能である。この筋力測定やトレーニングは、坐位で体幹を動かさずに実施できるため、腰痛を有する患者や高齢者に最適なデザインであり、慢性腰痛やロコモに対する新たな運動アプローチとして期待できる。トレーニングでは、表層筋である腹直筋や腹斜筋だけでなく、深層筋の横隔膜や腹横筋、骨盤底筋にも強い筋活動が生じることが示されている。これらの筋群は、コアと呼ばれる腹腔を取り囲むMuscular Boxを形成し、腹圧の調節や安定化に寄与して体幹を支持する機能を持つ。本講演では、当科で実施した中高齢者を対象とした臨床研究の結果を中心にこの運動器具の適応や有効性について紹介する。

RECORE 慢性腰痛・ロコモに対して新たな運動療法のご提案

体幹トレーニング装置 リコア



- ・製品コンセプト・製品特長
- ・使用方法・基礎/臨床研究について

◀ 詳細はWeb特設ページから

運動器領域の医学情報誌「Loco CURE」掲載

座談会記事 「ロコモ・フレイル対策としての体幹筋」



金岡 恒治 先生

早稲田大学



加藤 仁志 先生

金沢大学



本橋 恵美 先生

一般社団法人
Educate Movement Institute

ロコモ予防と体幹モーターコントロールに
関する3つの論文も掲載!

RECORE掲載別刷資料提供中!
お申込みはこちらから▶

