

なぜ筋・筋膜を治療家は重要視するのか？

様々なテクニックがありますし、
皆さん、手技は
お好きなことでしょう。

しかし、

その筋肉を緩めてよいのか？

拮抗筋の影響は？

その筋が働くと関節はどうなる？

刺激を加えるということは、
組織に変化が生じます。

良い刺激になって
症状も良くなれば良いですが、
何も変化しない例もあります。

徒手による刺激を加える前に、
筋や関節の特性を
知らねばなりません。

そこをお伝えいたします。

今回は、なぜ多くの施術家が
筋・筋膜を重要視するのか？

この観点について、
解説していきます。

=====

運動療法、潜在意識や
トランスを取り扱うアプローチ、
機能神経学のアプローチなど
特別なものは除き、

多くのアプローチは
身体の接触をします。

身体の接触は、
皮膚・皮下組織・筋・骨・関節、
そしてそれらに関わる受容器へ
アプローチをしていることになります。

これらを対象とする
アプローチの多くで、
古くは4000年前からは
あまり変わっていないが、

科学的な技術のおかげで組織的变化、
生理学機序、生化学変化が
知られるようになっていきます。

例えば、
リンパ組織を支配する神経は
最近になり見つかりました。

脂肪組織も神経支配により
硬くなることが
分かっています。

浅・深筋膜も神経が
収縮を促すということも
分かってきました。

これらの知見は、
例えばリンパを扱うアプローチの
有効性を担保はしませんが、
多少の説得力を与えます。

最近ではある研究者が、
毛細血管一本の血流変化を
世界で初めて観測したという話も聞いて
技術の進歩は確実に進んでいると感じています。

“筋・筋膜の痛みについての背景“が
昨今注目されてきていますね。

しかし、
あまり筋・筋膜という言葉
私は使いません。

どちらかというと
皮下組織と呼んでいます。

海外を飛び回っている先生は、
細胞外マトリックスという言葉
好んで使われています。

さて、この皮下組織ですが、
先に上げたリンパ・脂肪組織も含まれます。

しかし、皮下組織の
水成分に関して
私は注目しています。

なぜかというと、
圧刺激を与えると水成分が変化すると
教科書的に知られているからです。

個人的な生理学観点の解釈ですが、
皮下組織に刺激を与えると、
その水素イオンは正常化し、
硬かった皮下組織が
柔らかくなると理解しています。

ここで読者の皆さんに、
個人的経験則からのクイズを
2つ出したいと思います。

問①：
頸の回旋で右回旋の可動域が大きく痛い、
左回旋の可動域が小さく痛くないときに、
あなたは頸の右と左のどちらを
先にアプローチをしますか？

問②：
頸の回旋で、右回旋の可動域が小さく痛い、
左回旋の可動域が大きく痛くないときに
あなたはどちらにアプローチしますか？

・
・
・

いかがでしょうか。

問①・②とも答えは
可動域が小さい方である。

理由はどうか？

機能神経学のセオリーで、
受容器からの情報が視床に入る、
大脳辺縁系に入る、小脳へ入るなどで、
中脳を活性化し、

交感神経系の興奮を下げる場合があり、
視床の情報遮断はあるためです。

交感神経系の興奮低下と共に、
頸部筋および関節の可動性は
拡大する傾向にあります。

よって、
可動性が狭小している側に
介入する必要があると
考察されるのです。

効果器と神経系の観点から考察すると、
このような背景があるとされてるのですが、
実際のところは誰もわかりません。

機能解剖と経験則に基づきます。

では、
狭小した可動域を大きくするには、
どのようなアプローチがあるか？、、、

それが先にあげた、
皮下組織のアプローチとなります。

最も手っ取く早く
クライアントにできるのは、
温泉に浸ってくださいと伝えることです。

30分も温まれば

可動域は広がっていきます。

頸の回旋なら、頸の回旋筋を
温めれば良いわけです。

温めた上でストレッチでも、
マッサージでも、
物理的刺激を加えれば良いでしょう。

他のアプローチといえば、
関節へのアプローチですが、
ここでは割愛致します。

私も学者ではないので、
実際のところ機能解剖をもとにした
仮説の話しかできません。

様々な理由は考えられますが、
皮膚、皮下組織、筋、関節、催眠術、
などを戦わせて、どれが1番効果があるかは
まだ検討されていないのが実際です。

そのため、どれでも良い気もしますが、
あえて私個人の意見を言わせてもらうと、
皮下組織のアプローチが
もっとも優れていると思っています。

なぜなら、痛みのある組織には、
線維化という状態が
起こっているからです。

よって、線維化が起きやすい組織は
皮下組織でありここに機能異常が生じると、
仏痛症状に繋がる可能性が高いからです。

ですので、我々セラピストは皮下組織、
多くの方が筋・筋膜への刺激を
好むのです。

今回は、
実際に皮下組織へ刺激を入れるには
どのようなものが好ましいかを
知見をもとに解説していきます。