

話題

よじれて  
癒着した

# 筋膜は温めればスツとゆるみ

整形  
外科式

## 温圧ローラーほぐして軽快

温めてスライドさせるのが肝心



同じ姿勢や不良姿勢を長時間取りつづけると、筋膜が癒着して硬くなり、よじれてしまう。筋膜には温めると弛緩するという性質があるので、温めて弛緩させてから筋膜を動かすと、癒着が解消しやすくなる。筋膜を動かすときは、上から押すだけでは不十分で、スライドさせるようにして筋肉を横方向にずらす必要がある。

ペットボトルを使った温圧ローラーほぐしは、これらの2つの効果が得られる体操なので癒着した筋膜がゆるみやすくなる。

足腰の痛みやしびれに悩み、整形外科を受診して治療を受けたにもかかわらず、症状が思うように改善しない患者さんがおおせいです。そんな人は、関節というよりも、筋肉に原因がある場合が意外なほど多くあります。具体的には、筋膜が硬直しているのです。

筋膜とは、筋肉をはじめ、骨や臓器などを包んでいる薄い膜のこと。筋肉や骨、臓器などが体のあるべき位置に収まったり、これらの組織がきちんと機能したりするのも筋膜のおかげです。そのため、筋膜がなければ私たちの体は成り立たないといっても過言ではないでしょう。

こうした筋膜は、一日中パソコン作業をしたり、頻繁にスマートフォンを操作したり

当然のことながら、筋肉を覆う筋膜が縮んで硬くなれば、筋肉の動きも悪くなって硬直します。すると、硬直した筋肉に血管や神経が圧迫されます。その結果、血流が悪くなって発痛物質が排出されなくなったり、神経に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなったりして、痛みが発生するのです。

そして、筋膜の硬直が足腰の筋肉で起これば、坐骨神経痛とよく似たような足腰の痛

筋膜が縮んで硬くなると痛みが発生

よじれて硬直した筋膜は温めればゆるみ、ペットボトル活用の「温圧ローラーほぐし」なら足腰の痛みが退く

清水伸一先生が診療されている清水整形外科クリニックは、〒220-0211 東京都武蔵野区三軒茶屋二丁目18番04号

清水伸一先生

