

「イスタステイック」なら前かがみ休憩が く々にでき 跛行の対策に医師も太鼓判

腰らく塾
編集部

間欠性跛行の対策が 重要課題の一つ

前の記事で紹介した「イスタステイック」のもう一つの大きな利点である「前かがみ姿勢」での休憩について、埼玉県にある清水整形外科クリニックの院長・清水伸一先生に詳しく解説してもらいました。

「脊柱管狭窄症の患者さんの大きな悩みの一つは、間欠性跛行（こま切れにしか歩けなくなる症状）です。この間欠性跛行が起こる不安から外出を控えたり、人づきあいが減ったりすると、精神的に追い詰められてしまう人が少なくありません。いかに間欠性跛行の対策を立てるかが、生活の質を落とさない重要課題と

前かがみ休憩で 脊柱管が広がる

いえるでしょう。対策としては、間欠性跛行が起こったさいに、そのまま歩きつづけると神経が傷んで症状が悪化してしまふ場合があるので、一時的におじぎするよう前かがみになって休憩することが大切です。



3000人以上の患者を診てきた清水先生

前かがみになると、腰部の脊柱管が広がって神経や血管の圧迫がゆるみ、痛みやしびれが軽くなることが多いので、再び歩きやすくなりまふ。休憩するさいには、この前かがみの姿勢を取るといいでしょう。

その点、この「イスタステイック」は、取っ手を持って座ったさいにちょうど前かがみ姿勢になり、自然と脊柱管がゆるむので、間欠性跛行が起こったさいの休憩にピッタリだと思ひます。

これを持ち歩いていれば、外出中に間欠性跛行が起こつても、どこでもらくな姿勢で安心して休憩できるので、外出の不安解消に役立つことでしょう。

また、高齢者がよく使う車輪つきのシルバーカーでも座ることができまふが、場所を取るので外出のさいに邪魔になつてしまふという声もよく聞きます。軽量の杖一本で2つの役割ができるのであれば、これに越したことはありまふせん」

と清水先生は、コメントしています。

つまり、「イスタステイック」は、イスタただ休憩できるだけでなく、前かがみの姿勢で座れることから、特に間欠性跛行の対策として打つてつかけの製品といえるでしょう。