

ランチオンセミナー 4



2022年**10月21日(金)** 12:10~13:10
会場:第4会場(会議室804B)

座長



中村 博亮先生 (大阪公立大学 整形外科)

LS4-1



「腰痛治療におけるモーターコントロール理論と
運動療法の up to date」

金岡 恒治先生 (早稲田大学 スポーツ科学学術院)

LS4-2



「中高齢者の慢性腰痛・ロコモに対する
体幹筋へのアプローチ」

加藤 仁志先生 (金沢大学大学院 整形外科)

■ 認定単位

N 整形外科専門医資格継続単位 1単位

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

または、(SS)脊椎脊髄病単位 1単位

※単位の事前申込が可能です。詳細は学会ホームページをご確認ください。

腰痛治療におけるモーターコントロール理論と運動療法のup to date

金岡恒治 先生

(早稲田大学 スポーツ科学学術院)

関節の運動の際には、関節近傍の単関節筋が活動した後に関節から離れた多関節筋が活動することで機能的安定性が得られた、構造的安定性機構への負荷が少ない、障害発生リスクが低い、効率の良い動きができる。

腰椎における単関節筋は腹横筋や多裂筋で、これらの筋群が脊柱起立筋よりも先に活動することが椎間板障害、椎間関節障害や筋性腰痛の治療や予防に有用と考える。また骨盤輪の安定性を得るためには骨盤内に筋である腹横筋下部や骨盤底筋が脊柱起立筋、内外腹斜筋などの骨盤外在筋より先に活動するモーターコントロール(MC)が求められるが、この機能が低下すると骨盤輪が不安定となり、仙腸関節の構造的安定性機構である後仙腸靭帯に牽引負荷が加わり、靭帯付着部障害としての仙腸関節痛を生じることが推察される。

このようなMC機能不全による腰部・骨盤障害に対しては、腹横筋が外に筋群よりも先に活動する機能を身につけさせることが求められるが、その適切な方法を指導することは容易ではない。そのため近年普及している超音波画像装置を用いて、腹横筋の収縮を患者に見せながら筋収縮様式を教育するバイオフィードバックを行うことがMC機能を獲得させるために有用と考える。

MC機能を理解した患者にはその機能を維持するためのMCエクササイズ(Ex)が処方されるが、腰部障害の病態ごとに最適なMCExの方法は確立されていないため、今後はヨガ、ピラティス、ファンクショナルトレーニング、太極拳、スタビライゼーションなどのさまざまなエクササイズを一般化してMCExとして処方できるようにすることが求められる。

中高齢者の慢性腰痛・ロコモに対する体幹筋へのアプローチ

加藤 仁志 先生

(金沢大学大学院 整形外科)

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いえない。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。

RECORE®(リコア)は、腹部に巻き付けたベルト状膨降体(カフ)を押しかえすように腹部に力を入れ込むことで腹部体幹筋の筋力測定やトレーニングができる運動器具である。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。当科で実施した臨床研究では、RECORE®で測定する腹部体幹筋力の低下が中高齢者の慢性腰痛やロコモだけでなく、骨粗鬆症性椎体骨折の発生にも関与する可能性が示唆され、腹部体幹筋強化による慢性腰痛やロコモの改善効果が示されている。中高齢者における慢性腰痛の一因として脊柱後弯があるが、運動療法の効果が限定的な病態である。体幹筋(特に背筋)の筋力強化が重要であるが、体幹筋の機能性を向上させるアプローチも重要と考えている。本講演では、当科で実施した臨床研究の結果に基づいて腹部体幹筋のコンセプトと筋力測定やトレーニングの有用性、さらに現在開発・研究中の脊柱後弯に対するサポーターについても紹介する。

中高齢者でも無理なくできる! 慢性腰痛に対する運動療法のご紹介

RECORE

体幹トレーニング装置 リコア

新発売!! RECORE トレーニングベルト

RECOREトレーニングベルトは
体幹カフと手動の空気圧調整機構が
一体となった製品です。

電源を必要とせずRECOREと同様の
理論で体幹トレーニングができます。



手動のポンプで簡単に空気圧調整が可能!

- ▶ トレーニング機能に特化し、時間と場所を選ばず、多くの患者様に対応可能
- ▶ 細かい設定が必要無く、すぐに使用できる
- ▶ 機能を絞り、価格を抑えたため複数個用意しやすい

- ▶ 体幹筋力を数値化してトレーニングを見える化
- ▶ 腰部に痛みのある方でも座位・立位・臥位など楽な姿勢で無理なく使用可能
- ▶ 履歴データを活用して継続的なトレーニングへのモチベーション向上



◀ 弊社WebサイトにてRECOREに関するコンテンツをご確認いただけます