

第15回日本健康体力栄養学会 大会抄録集



会期：2008年5月17日(土)

会場：大阪府立大学羽曳野キャンパス

会頭：今木雅英(大阪府立大学教授)

一般講演 4

特発性側湾症における体操の有効性

○ 大塚 乙衛
大塚整体治療院

【はじめに】近年、脊柱側湾症という病気が多発しており、幼児期、学童期、思春期性側湾症に分類される。(ここでは特発性を取り上げ先天性は除外) 80%が女子に発症、原因が不明、進行すれば装具療法か脊柱手術となる。

【目的】

体型では痩せ型、筋力弱く、体の硬い子に多いという共通点からみて逆に毎日体操させることを考え、抗重力筋群、姿勢保持筋力を向上させるようにした。

【方法】

- 側湾症は整形外科でレントゲン診断を受け側湾症の診断を受けることを原則。
- 定期的体操指導と毎回写真で記録し体型の改善を確認。
- 管理としては身長推移表で毎日の身長を記入させる。
- 定期診断を受診していただき、レントゲンで医師の診断を受ける。

【結果】体操効果で脊柱が真っ直ぐに改善。

経過 (別紙資料、連続写真で証明)

症例1

- 6歳 女子 側湾度15度と診断。
- 体操2週間後の体型。
- 体操3ヵ月後の体型と定期検診レントゲンで0度と診断。

学童期特発性側湾症コブ角20度以下(初期段階)で、日常生活で姿勢を意識させ毎日の体操で抗重力筋群を強化、側湾症改善と進行防止に有効性

【考察】

初診と3ヵ月後のボディ写真、レントゲン比較で改善が証明されています。体操効果として左右肋骨輪郭の非対称が対称になり脊柱を真っ直ぐに維持。これは、側湾症初期段階では身体左右の筋力、腹横筋と腹筋と背筋の強化により姿勢保持力が向上し脊柱が安定、中心軸をとらえる身体になったと考えられる。特発性側湾症軽度20度以下の場合、放置や経過を見るだけでなく積極的に体操を指導することと日常の姿勢の指導で改善がみられた。

【課題】

側湾症初期は体軸の傾斜や肋骨の左右非対称及び左右傾斜がみられるので、体幹の左右対称を目指した体幹筋をよりバランス向上させる工夫が必要と思われる。