

第18回 日本健康体力栄養学会
大会抄録集

会期：2011年3月12日（土）

会場：大妻女子大学 千代田キャンパス

特発性側弯症における体操の有効性 (4)

○大塚乙衛

大塚整体治療院

【目的】

世界的に原因不明、日本側弯症学会では体操は無効であるということが確定していると指導、そのため整形外科、大学病院、小児医療センター、小児科等で体操を指導することは皆無に等しい。しかし、側弯症改善大塚式鍛練体操で多くの改善を証明している。医学界においても特発性側弯症初期段階は早期発見早期体操の指導が重要であるという認識になることが必要。多くの子供達に放置ではなく体操を指導する体系の確立を目的とする。

【方法】

今回の2症例はコブ各が中程度で装具が必要なレベルの女子2名。

この2名も装具必要レベルと装具着用者である。しかし、装具着用のみでは筋力の低下が生じるので大塚式鍛練体操を指導した。(体操方法はパソコン、ポスターにて説明)

(a) 中学3年生女子 29度 東京都予防協会→体操と装具になると指導し整形外科へ紹介。

(b) 高校1年生女子 38度 東海大学病院/装具着用25度→体操と装具の変更を指導。

【結果】

体操指導で改善、成長期の経過を診るため大塚整体指導装具を着用中、経過良好。

(a) 中学3年生女子 9度 青木整形外科→体操18日後の結果、現在は装具を併用中。

(b) 高校1年生女子 22度 青木整形外科→体操指導当日夕方検診現在は装具を併用中。

【考察】

体操指導で重要なことは体操前後のボディ写真記録により比較が必要、またビデオ確認や姿見を使用して不感直立を認識させることです。2症例の女子はバレエをしており、身体意識も高く不感直立を認識されたため体操効果により改善された。実際にバレエで4回転できましたとの報告があり、体軸が中心軸つまり重力線に合致してきたためと思われる。

※鍛練体操とは単なる筋トレでなく不感直立を正感直立に軌道修正させる体感修正体操。重力線と体軸を意識させながら指導することにより抗重力筋の強化と体幹筋を伸展させる。姿勢性側弯症及び学童期特発性側弯症初期段階では体操指導で多くの子どもが改善しているが、日本の現状では整形外科医、小児科医、理学療法士、健康運動指導士、レントゲン技師と連携した側弯センターはない。受診した医師の裁量権で診断され、検診法が徹底されていないのが現実である。学校保険法で義務づけられている検診も漏れが多くそのため治療をされずに脊柱手術になることも多くある。検診技術の向上、診断法の向上そして着実に検診を実行し早期発見、早期体操指導が必要。問題は原因不明の側弯症には投薬注射もなく定期健診が主であり予防としての体操は保険適用外であるため病院での指導はない。そういう意味で体操指導が医療となる体系確立と国立側弯センターが必要であると思う。