

## 脊柱伸展動作のメカニカルストレスに起因する腰痛へのピラティス・アプローチ

○武田 淳也<sup>1,2,3,4,5</sup> 大雄 義弘<sup>1,2,4</sup> 梶山 淳子<sup>1,2,4</sup> 瀬戸口莉恵<sup>1,2,4</sup> 堂免美奈子<sup>1,2,4</sup>  
林 亮<sup>1,2,4</sup> エッグマン ペアット<sup>1,2,4</sup> アンダーソン プレント<sup>5</sup>

スポーツ・栄養クリニック<sup>1</sup> ピラティスラボ福岡<sup>2</sup> ピラティスラボ代官山<sup>3</sup> 日本ピラティス研究会<sup>4</sup> ホールスターピラティスエデュケーション<sup>5</sup>

ピラティスとは、1990年代初頭に Joseph Hubertus Pilates が編み出した「Body、Mind、Spirit」における「コントロール学 (Contrology)」である。ピラティスは、全米ランキング NO1 整形外科病院として知られる Hospital for Special Surgery (New York, NY) や Cleveland Clinic (Cleveland, OH) 等の一流病院をはじめ、米国、豪州、欧州を中心に、近年、世界的に医療機関に取り入れられており、既にリハビリテーション・アプローチの一つとして認められてきている。中でも特に、スポーツ医学分野と腰痛症の運動療法分野における活用が盛んである。今回は、我々が経験したスポーツにおける脊柱伸展動作のメカニカルストレスに起因する腰痛から3症例(若年者のフィギュアスケート、新体操、サッカー)を呈示し、それらの症例に対して、ピラティスが臨床現場において実際にどのように活用されているのかをその具体的な治療方法の紹介を中心に、我々の治療結果と共に報告する。脊柱伸展動作のメカニカルストレスに起因する腰痛において、基本的な治療法といえる安静・コルセットで伸展動作を避けることにより治癒した症例が、その後、再び従来と同様の伸展動作を始めることで、再発のリスクを負うことは想像に難くない。我々は脊柱伸展動作のモーターコントロールを再教育し、伸展動作の質を高めることで、治療のみならず、その後の再発予防をも目指すというピラティスのコンセプトは、今後日本国内においても広く活用されていくべき有用なアプローチであると考えている。