

腰痛治療におけるピラティス・メソッドへの期待

○武田 淳也¹、高橋 直子²、児嶋 静香³、久保 春奈³、小峠健太郎³、
エッジマン ベアット³、アンダーソン プレント³

1) スポーツ・栄養クリニック、2) ピラティス ラボ、3) ボールスター エデュケーション

【背景】ピラティス・メソッド（以下ピラティス）とは、1900年代初頭にJoseph Hubertus Pilatesが編み出した「Body, Mind, and Spirit」における「コントロール学 (Controllogy)」である。Pilates氏はリハビリテーションの概念のない時代にベッドのスプリングを外し早期離床、回復のための器具を開発し用いた。近年、世界的にフィットネスとしてピラティスは一般に普及しているが、現在に至るまで米国、豪州、欧州を中心に大学病院、スポーツクリニック等でリハビリテーションとして用いられてきた。2007年発行のMayo Clinicの「Guide to Alternative Medicine」においても腰痛に効果があるとして紹介されている。我々は2005年より本邦において先駆的にピラティスをリハビリテーションに用いており、2006年「第1回日本ピラティス リハビリテーション・コンディショニング研究会」を主催、同年「第17回日本臨床スポーツ医学会」、2007年「第30回日本プライマリケア学会」等においてピラティスの医療分野での活用を発表・紹介してきた。

【目的】本邦において初となる腰痛治療分野におけるピラティスの実際の紹介と医療職種へのアンケート結果からピラティスの腰痛治療への期待を述べる。

【方法】2007年に米国のピラティス・リハビリテーションの第一人者Brent Anderson, PhD, PT, Polestar Education代表、マイアミ大学特任教授を招聘し「腰痛」をテーマに開催された「第2回日本ピラティス リハビリテーション・コンディショニング研究会」において、参加者に研究会終了後、アンケート（回収率93.3%）を施行した。回答者中ピラティス指導者を除き、医療職種62名（内理学療法士55名、88.7%）の回答を分析した。

【結果】「ピラティスが腰痛治療に有効と思う」（91.9%）、「ピラティスを腰痛治療に活用したい」（83.9%）等の結果を得た。

【考察】「脊椎の分節的な動き」等、機能解剖学をはじめとする医学を基礎としたピラティスの原理は、腰痛治療に有効な治療法として医療職種に理解され易かったと考えられた。

【結論】ピラティスは腰痛治療における有用な方法として医療職種に理解された。本邦の腰痛治療においても今後ピラティスの活用が期待され、さらなる研究も必要と考えられる。