

## はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

## 関節深部を緩める～牽引療法～

体の痛みや動かしにくさがある時の治療方法として、様々な選択肢がありますが、その一つに牽引（引っ張る）があります。牽引の方法と、効果について解説したいと思います。

## 牽引の方法

一般的な牽引治療は、整形外科などに設置されている大型の治療器具をイメージされる方も多いと思います。強度、角度、牽引間隔などがプログラムされ、自動で頸椎や腰椎を牽引する医療機器です。鍼灸師になる前の医療機器会社で勤務していた時に色々なタイプの機器に触れましたが、治療家となり、それぞれの関節の特性や、効果的な牽引角度がある事を知り、手動での牽引の研究を行ってききました。リエンダーという、自動で動く機械と手の押圧による牽引を行ったり、ベルトで施術者の体と患部を繋いで牽引したり、手の感覚を大事にした牽引方法を取り入れています。

## 牽引の効果

筋肉などをターゲットとしたストレッチとは違い、牽引では主に、深部の組織を伸ばします。靭帯や関節包など、通常のストレッチでは伸ばせない部分に、持続的な牽引刺激をかけることで、可動域の改善、関節内圧の減少、血流増加、痛みの軽減などが期待できます。

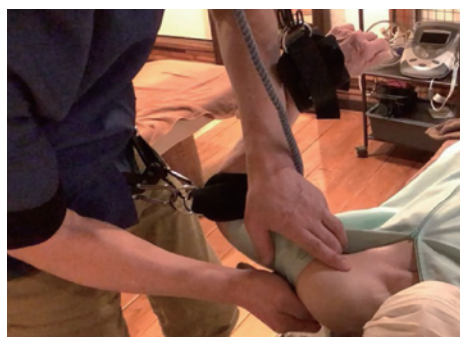
## 牽引+αの治療方法

当院では、牽引をしながらモビライゼーション（関節を動かす手技）、グラストンテクニク（組織を擦って緩める）、鍼、振動刺激などを行っています。牽引で緩めた組織にプラス

αの刺激をかけることで相乗効果が得られ、治療実績が上がる経験をしています。

家庭でできる牽引療法

ご家庭でもタオルやチューブなどを使って、自分で牽引をすることも可能です。定期的に牽引をすることで早く症状をとることも繋がります。ただ、むやみな牽引は、危険な事もありますので、専門家に確認をしてから行ってください。



施術者の腰と患者さんの体をベルトで固定し、牽引をしながら手技を行っています。関節深部まで緩めることができます。



自動、他動で動く多機能ベッドです。施術者が関節を固定し、ベッドが動くことで、軽い力で関節の牽引が可能です。

## 自宅でできるけん引療法

ベッドに寝そべり、腕をブラブラ降ります。1～3kg位の重りを持って良いでしょう。



階段や踏み台に乗り、片足をブラブラさせます。足に重りをくくりつけても良いでしょう。



腕や足にゴムをくくり、ドアノブやタンス、柱などにもう一方を固定して牽引します。1～2分持続します。



首の後ろにタオルを入れ、優しく引っ張ります。強く牽引すると首を痛めるので、優しく引いてください。



所属する日本ファシア療法協会にて、臨床発表を行いました。「肩関節挙上制限へのアプローチ～関節持続牽引を併用して～」というテーマでお話をさせていただきました。聴講された皆さんに、どのように感じていただけたかは分かりませんが、自分の臨床を見直す貴重な機会となりました。楽しかったです。