



いきいき！ニュースレター 2月号



「脊柱管狭窄症」にマッサージが出来ること

「脊柱管狭窄症」は、背骨に存在する神経の通り道である脊柱管が狭くなってしまう病気です。加齢によって骨や靭帯などが変性して起こることが多く、中高年に多くみられます。

脊髄が圧迫されるため、腰の痛みや足のしびれなどの症状が出ます。多くの場合、立ったり歩いたりする時に痛みが出て、休息を取る事で痛みが軽減します。これは立つことで、脊柱管がいつそう狭くなって神経を圧迫するため、体が前かがみになると脊柱管がやや広くなり症状がおさまります。

進行するに従って、連続歩行距離や時間が短くなっていきます。重症になると50メートルも歩けない、5分間立つだけで症状が出るなど、日常生活が難しい状態になります。

しかし、痛みのために歩くことを制限すると、徐々に下腿の筋肉が萎縮し、歩行障害から車イスや寝たきりに移行しかねないので注意が必要です。

マッサージでは、血液循環を整えることで痛みの増幅を断ち切り、症状を緩和させることで、日常生活に支障なく「脊柱管狭窄症」と共存できるようにすることを目指しています。

■両足の痺れに悩んでいた患者さん



両足首から下が痺れていて、足裏で踏みしめている感覚がありませんでした。そのため歩く時に力が入らず、時々転倒してしまう事もありました。そのような経験から、歩くのをためらうなど日常生活に支障がでていました。

しびれが慢性的に長く続いていた為、マッサージを週2回の頻度で行うことにしました。すると徐々にしびれが取れてきて、3ヶ月ほど経つと足裏の感覚もかなり取り戻すことができました。「前はまったく感覚がなかったのに、今では足裏で何か踏んだ、ということも分かりますよ」とお話ししました。寒くなってきて血液循環が滞りがちの季節ですが、温熱療法(ホットパック)を取り入れたことで、末端まで血液が流れるようになっており、痛みもかなり軽減されています。

■狭窄症の手術を受けて数年経過した患者さん

狭窄症の手術を受けて完治したのですが、手術から数年経って右足に痺れとつっぱりが表れました。病院で検査を受けましたが、手術した部分に問題はなく、新たな狭窄症の発症もないとのことでした。

しかし、夜の睡眠や起き抜けに足がつったり、足裏の痺れが朝には痛く感じたりと、症状の辛さに悩まされていました。

症状のある右足をかばって生活を続けているうちに、左足にもしびれが出てきてしまい歩く事が難しくなっていました。

実際に触ると、左ひざ下は、患部である右よりも緊張が強く出ていました。

まだ当院で治療を始めて日が浅いのですが、マッサージ後は足が動かしやすくなると仰います。

足のつりがある患者さんは筋肉がちよつとしたことで過剰に反応しやすくなっており、そのため筋肉の質を変える所から始める必要があります。

この患者さんは症状が重いので、半年をめどに筋肉としびれの改善が出来るようにしたいと考えています。

補完代替医療としてのマッサージ

医療マッサージは、補完代替医療として現代西洋医療を補完する目的で行われています。特定の病気や疾患に対して治療を行うものではありませんが、痛み、こり、むくみ、冷え、しびれなど、さまざまな身体的症状を緩和したり除去したりすることを目的としており、実際の患者さんの辛さに寄り添って施術を行っています。

重度の膝関節症の患者さんの1年に寄り添う

この患者さんは膝関節症のため、膝の痛みはかなり前からあったのですが、一年半前に事故で頸椎を損傷し半年間の入院をしていた経緯がありました。

リハビリで歩けるまで回復し、退院後は自宅で過ごされていましたが、退院から一年程経過して急に膝の痛みが強まり、日常生活もままならないという状況に陥りました。

病院で検査して骨には異常がなかったものの、膝の手術に関しては今の状態ではまだ行えないとお医者さんには言われたそうです。

そこで、痛みを何とかするために、マッサージを選択されました。



非常に痛みが強いため、週3回での施術を行うことになりました。

訪問開始当初は、痛みのため寝る体勢になることも大変で、座椅子に座った状態でのマッサージでした。頸椎損傷の影響もあるのか、筋肉が敏感になり過ぎ、両足の筋肉にしょっちゅう痙縮が起っていました。

少し触れるだけでも痛がる患者さんに、どうやったら良くできるだろうと当初は本当に悩みました。

今だから言えますが、患者さんの症状に神経を研ぎ澄ますあまり、帰宅するといつも頭痛に悩まされました。

慎重に施術すること一か月後、効果が表れ始め、寝る体勢でのマッサージが可能になりました。

三か月ほど経つと、ご自身でも良くなっている手ごたえを感じて、前向きの発言も出始めるようになりました。

膝の痛みはかなり軽減し、膝の可動域も開始時より15°位広がり伸ばせるようになりました。

半年後には、前回は「今は無理」と言われた膝の手術を検討する段階にまでなりました。

その際、手術を行えるかの判断は3か月後とし、その間に手術に耐えられる膝の筋肉を付けることが手術の要件となりました。

そこで、病院で教わったバランスボールを使った膝関節のトレーニングなど、マッサージと並行して運動を取り入れました。

3ヶ月間、患者さんが非常に前向きに努力をされた結果、手術の許可が下りました。

ところが、患者さんは手術日までに予想以上の回復を見せて下さいました。

室内なら杖を使わずに歩行が出来る位になっていました。足の痙攣もほとんど出なくなりました。

患者さんが手術をためらうようになり、手術は一旦延期とされました。

当面の目標を、「膝関節症と共存して日常生活を送れるように」、に変更しました。

現在は、マッサージ・運動療法併用と、週2回のデイサービスでの運動と、病院で教わったトレーニングを継続的にこなしています。

努力の甲斐あって、室内での移動は足が交互に出るようになっています。

先日、医師の同意書から「関節拘縮」が削除されました。そして、マッサージ部位も3部位だったのが2部位に減りました。

1年前には想像できない回復ぶりで、とてもうれしいことでした。

マッサージは根本治療を目的としていないので「膝関節症」を治す事はできませんが、症状が緩和・除去することで、患者さんは病気と共存し日常生活を送ることが可能になります。

今回は、患者さんの努力が大きく、一緒に頑張ったように感じています。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も大歓迎です。

TEL : 070-5020-6164 メール : m3204@y-mobile.ne.jp