

金岡 恒治 先生

【演題】

“体幹深部筋機能と腰部障害”

【抄録】

椎骨が積み上げられた不安定な構造を持つ腰椎の安定性は体幹筋群によって得られている。運動時には体幹深部筋(ローカル筋)がまず働き脊柱を安定させた後に、体幹浅層筋群(グローバル筋)の働きによって胸郭と骨盤の間の運動を行わせることが合理的である。このローカル筋群の働きが不十分になると、運動時の椎体間に不安定性が生じ、その繰り返しによって、椎間板障害や椎間関節障害が発生し、長期的には変形性脊椎症へと進展する。またローカル筋に機能不全があると、安定性を補うためにグローバル筋が過剰に動員されることになり、筋損傷や疲労による疼痛、骨付着部での障害が発生することになる。このためローカル筋の機能を高めるために、深部筋群の筋力強化を行うとともに、何らかの動作を行う際に深部筋群が適切なタイミングで活動するように神経・筋を促通するような介入を行うことが重要となる。

宮内 孝知 先生

【演題】

変形性膝関節症の患者から

【抄録】

小学生時代からスポーツを始め、若いころには保健体育の教師として、また、中年過ぎには趣味としてスポーツに親しんできた者が、50歳過ぎから両膝に痛みを感じるようになった。整形外科医からは「典型的な変形性膝関節症」と診断され、膝をなるべく使わないよう静かに生活することを指示された。スキーや山登り、ゴルフを趣味にしてきた者には些か承服できない指示であった。そこで、素人考えで脚筋力を付ければ痛みが和らぐと考え、「太極拳」を始めた。爾来10数年膝の痛みは日常生活で不便を感じるほどではなかった。しかし、65歳時に左膝の、67歳時に右膝の人工関節置換術を受けることになった。術後も痛みがなくなることはなく、昨年暮れにパテラドームの除去手術を受けた。このような患者体験から整形外科医に些かの願いを申し上げることにしたい。